

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**  
**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO  
DE MÁSTER EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

**Título:** Programa Físico-Recreativo para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años de la Circunscripción 26, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del Municipio Los Palacios.

**Autor:** Lic. Asbel Ramos Vilaú

**Tutor:** *Msc* .Luis Alberto Hernández Pérez

2011  
“Año 53 de la Revolución”

## PENSAMIENTO



*“La revolución aspira a que todo el pueblo pueda tener el máximo de recreación, de deportes y diversiones”.*

*Fidel Castro Ruz.*

## **Dedicatoria**

*A aquellos maestros que con su amor y orientación dejaron en nosotros el deseo de ser como ellos.*

*A los que han venido acompañándome en este mundo maravilloso pero lleno de sacrificios, a los que me han brindado su apoyo solidario y que con sus esfuerzos y colaboración contribuyeron a la realización de este trabajo y en especial:*

*A mis dos hijos y a mi esposa que tanto amo: quiero que vean en esta tesis el esfuerzo por una superación cultural y espiritual, por ser mi razón de existir, por ser la fuente que me inspira a cada paso que doy, en quien pensé en cada instante que dediqué a esta investigación para que con mi ejemplo vea el camino a seguir para un futuro lleno de perspectivas y esperanzas, a ellos, dedico mis resultados.*

## **Agradecimientos**

*A la Revolución cubana que gracias a ella soy un profesional de estos tiempos.*

*A mis alumnos pasados y futuros que son la razón de nuestros empeños.*

*A Tati por enseñarme que los caminos por ser largos y difíciles no resultan imposibles ni inalcanzables, por su entrega total a este trabajo con profesionalidad y la ternura y delicadeza que ha brindado para que yo pudiera cumplir con un gran sueño.*

*A Osbel y a Osniel en quien pensé en cada instante que dediqué a esta investigación para que con mi ejemplo vea el camino a seguir para un futuro lleno de perspectivas y esperanza.*

*A mis padres y hermanos los que me han brindado su apoyo solidario y que con sus esfuerzos y colaboración contribuyeron a la realización de este trabajo.*

**¡GRACIAS!**

## **Declaración de la autoridad.**

Los resultados que se ponen el presente trabajo de maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la facultad de cultura física "Nancy Uranga Romagoza". Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y sólo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los \_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ del 2011.

---

Autor: Nombre (s) y Apellido (s) y Firma

## **Resumen**

El Deporte, la Cultura Física y la Recreación constituyen un logro de esta revolución socialista, todas las personas tienen la posibilidad de practicar una actividad física siendo un derecho del pueblo.

La práctica de actividades deportivas y recreativas constituye una de las formas de descargar energías positivas y de liberar el estrés que provoca la propia vida. Mucho hace el hombre para buscar los espacios más idóneos para la práctica de actividad física y su esparcimiento como forma de satisfacer sus necesidades recreativas.

El objetivo es proponer un sistema de actividades física-recreativas para contribuir al mejoramiento de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años de la Circunscripción 26, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del Municipio Los Palacios.

En la investigación se utilizaron variados métodos entre los cuales aparece el dialéctico materialista como método general de la ciencia empleándose además métodos teóricos, empíricos y estadísticos. La contribución a la práctica se expresa en el sistema de actividades física- recreativas que se propone.

La validación del programa de actividades se realiza a través del pre-experimento, demostrándose la factibilidad práctica del mismo en la comunidad investigada. Se fundamentó la teoría general del programa para la aplicación de las propuestas de actividades física- recreativa y como producto científico pedagógico.

En el presente trabajo, las actividades que se programaron proporcionan a los adolescentes de 11-15 años de la Circunscripción 26, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios muchos beneficios, ya que contribuyen al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual, educativo en general y los mantienen aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

**Palabras claves: tiempo libre, recreación física, adolescentes.**

## Índice

	Página
<b>Introducción</b> .....	1
<b>Capítulo I:</b>	15
<b>Marco Teórico Conceptual</b> .....	15
1.1-Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre y la comunidad. ....	15
1.2- Características generales de la adolescencia.....	19
1.3- Antecedentes de la Recreación en Cuba.....	22
1.4-Actividades físico-recreativas.....	23
1.5-La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.....	24
1.6- El tiempo libre, una problemática social actual.....	26
1.7-Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.....	29
1.8- La Programación Recreativa.....	29
1.9-Enfoques básicos en que se basa la programación.....	30
<b>Capítulo II:</b>	35
2.1- Caracterización del Municipio, Consejo Popular y la Circunscripción.....	36
2.2- Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.....	37
2.3- Estructura de nuestro grupo de trabajo.....	37
2.4- Resultados de las Observaciones.....	38
2.5- Resultados de la Entrevista.....	39
2.6- Resultados de la Encuesta 1.....	39
2.7- Análisis del Proyecto Recreativo Integrador de la comunidad.....	41
2.8- Estudio del Presupuesto de Tiempo.....	42
2.9- Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.....	44
<b>Capítulo III:</b>	46
3.1- Principios en los que se sustenta el Programa Físico-Recreativo.....	46
3.2- Programa Físico-Recreativo.....	47
3.3- Cronograma de actividades fundamentales físico-recreativas.....	49
3.4- Indicaciones Metodológicas para la aplicación del Programa Físico-Recreativo.....	50
3.5- Valoración Teórica del Programa planteado.....	59
3.6- Implementación y Valoración Práctica del Programa. ....	61
<b>Conclusiones</b> .....	64
<b>Recomendaciones</b> .....	65
<b>Bibliografía</b>	
<b>Anexos</b>	

## **Introducción**

Con el triunfo de la Revolución Cubana en Enero de 1959 se producen grandes transformaciones en el país, reflejándose estas en la dimensión económica, política y social, de estas transformaciones no queda exenta la práctica del deporte y la recreación. En tal sentido el deporte dejó de constituir un medio de vida y perdió su condición clasista y discriminatoria, para convertirse en derecho del pueblo. Para hacer realidad esta consigna se crea en 1961 el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), cuya misión desde sus inicios, ha sido la de coordinar y masificar estas actividades, propagándolas en todas las direcciones llegando hasta los lugares más recónditos del país y estimulando su práctica como un medio para una vida sana, lo que constituye hoy más que nunca una exigencia para nuestra sociedad, en aras de lograr una población saludable físicamente, multilateralmente y armónicamente más desarrollada.

En tal sentido nuestro país ha dedicado grandes esfuerzos en la construcción de Escuelas de Profesores de Educación Física para formar profesionales altamente calificados capaces de abarcar todos los programas e irradiar en todas las esferas, unido a los CVD y activistas crearon con posterioridad los combinados deportivos y más abarcador aún años más tarde la creación de Escuelas Comunitarias Deportivas en todos los consejos populares, que han posibilitado la interacción directa con las distintas comunidades, llevando así todos los programas de la cultura física, recreación y deportes, permitiendo incorporar a todos los miembros de las comunidades según sus necesidades, gustos y preferencias incorporarse a las prácticas de estas actividades, unido al sector de la salud, la cultura y organizaciones políticas y de masas.

En el contexto de la “Batalla de Ideas” que lleva a cabo nuestro país, la práctica del deporte, la cultura física y la recreación posee un importante rol que cumplir, debiendo asumir entre otras tareas, las de propiciar las condiciones y facilidades para la utilización por parte de la población de su tiempo libre, de forma sana contribuyendo a elevar su calidad y estilo de vida. Sin embargo, en una sociedad como la nuestra, en la que el deporte es un derecho de todas las personas de cualquier edad, este no es usado para explotar a otros ni para sacar ganancia alguna.

Tal como dijera nuestro Comandante en Jefe al respecto el 23 de febrero del 2001: "Hablar de ejercicios y hablar de deportes no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de bienestar diario y constante, es hablar de plenitud de salud".



Castro, Fidel. (2005). Fidel y el Deporte. Selección de pensamientos (1959-2005). Ciudad de la Habana. Cuba Pág. 174. (1)

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, el hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone del tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia y no crece intelectualmente, la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico Pág.95. (2)

La planificación y programación de actividades físico-recreativas dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses, así como la cultura requerida para su realización. La calidad y creación de un mejor estilo de vida en la población, presume una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud físico-mental de cada persona, puesto que la realización de adecuadas actividades físico-recreativas fortalecen la salud, preparando al ser humano para el pleno disfrute de la vida. La programación y oferta de las actividades recreativas deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades. La palabra Recreación es escuchada hoy en cualquier parte, la amplia variedad de su contenido permite que cada quién la identifique de un modo diferente, sobre la base de la multiplicidad de formas e intereses que en el mundo moderno pueden constituir formas de recreación.

La práctica sistemática de actividades recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y social que demanda el adolescente para poder desenvolverse en la vida. Relacionado con esto, M.Wroczyński, citado por Petroski AV. (1980), (3) plantea: "La educación fuera de la escuela constituye una institución educativa intermedia entre la escuela y la casa". Por todos sus valores educativos, las actividades recreativas tienen que ser consideradas como medio de trabajo fundamental en el tiempo libre, ya que especialmente en lo que concierne al trabajo con los adolescentes y su correcta utilización conlleva a una incidencia en la formación y desarrollo de los hábitos motores.

Siguiendo a Johann Huísinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socio-económicos que se producirían establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

Para dar solidez a nuestro trabajo nos apoyamos también en el deporte participativo el cual constituye un factor principal en la realización del mismo garantizando que se realicen actividades física-recreativas variada los fines de semanas, dirigidas a la práctica sistemática que satisfagan las necesidades crecientes de la población especialmente a los que están dirigido a nuestro trabajo (adolescentes), su objetivo es mejorar la salud, socialización y calidad de vida, donde se realizaran competencias deportivas, exhibiciones, composiciones gimnásticas, o musicales aerobias, aumentando, el interés, los gustos y preferencias.

Para el logro de estas actividades independientemente de los profesores deportivos, Cultura Física y Recreación nos basamos en los de Educación Física y los Combinados Deportivos. Además para fortalecer y darle más profundidad al trabajo, incorporamos los subsistemas de producción y comercialización de bienes, formación y capacitación y el de recursos humanos a los cuales se les da solución a través de los programas rectorados por el sistema nacional del INDER.

La comunidad donde aplicamos nuestro proyecto es digna de recoger diversas actividades, debido a que presenta grandes riquezas de condiciones naturales, ambientales y de instalaciones idóneas para crear y fomentar en los adolescentes durante su tiempo libre un sistema de actividades física- recreativas teniendo como objetivo fundamental un trabajo social, y el mejoramiento de su salud, pero existen pocos materiales de consulta de la recreación, fuerza técnica, insuficientes medios como por ejemplo: Juegos de damas, entre otros, que se utilizan para la realización de las diferentes actividades deportivas recreativas, así como la baja participación de los adolescentes a las áreas recreativas,

trayendo como consecuencia la atracción de estos a otras actividades como por ejemplo: la televisión, la proliferación de focos religiosos y conductas inadecuadas; no obstante en la ,misma existe el apoyo de todos los factores por parte de nuestro sistema revolucionario, así, como el trabajo educativo a través de la formación de valores de la escuela, además de un gran número de activistas y áreas permanentes en función de la recreación física.

Teniendo en cuenta que la recreación física es un factor determinante en nuestra población y que es un objetivo de nuestro estado cubano en ocupar el tiempo libre de sus ciudadanos en actividades sanas, individuales o colectivas, destinada a perfeccionar al hombre, para el desarrollo de la nueva sociedad, nos dimos a la tarea de confeccionar un proyecto comunitario de actividades de la recreación física como una acción para mejorar la calidad de vida de esta población. Estará orientado para alcanzar la conformación de un sistema de trabajo comunitario con la presentación de ofertas que generen acciones orientadas al desarrollo humano y a su mejoramiento.

El tema propuesto fue seleccionado debido a sus implicaciones prácticas y de convivencias a la comunidad, ya que se trabajará con jóvenes en los cuales las actividades física-recreativas son una de las formas más sanas de contribuir a la socialización y motivación dentro de la población, es a través de los ejercicios físicos y de las demás actividades colaterales que este proyecto dará soluciones a los problemas que existen dentro de la misma como son: el alcoholismo, tabaquismo, la delincuencia, las drogas, peleas de gallos, etc.. Además en entrevistas y encuestas realizadas al presidente del Consejo Popular y delegado de la Circunscripción y otros frentes como por ejemplo: (CDR, FMC, UJC y PCC) de la comunidad se dan a conocer una serie de planteamientos sobre el empleo del tiempo libre en dicha localidad, opinión esta que es reafirmada por los adolescentes de las escasas planificaciones de actividades que permitan un mejor uso de este, **teniendo como limitaciones lo siguiente:**

- 1-Escasa planificación de actividades física-recreativas.
- 2-Iniciación hacia actividades poco saludable y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal.
- 3-Falta de proyectos de acción para concientizar a los adolescentes de un correcto uso del tiempo libre.

## **Fundamentación del problema**

Los adolescentes de 11-15 años en la circunscripción 26 del Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios al regresar a sus casas después de concluir el horario docente no tienen lugares donde poder practicar actividades físico-recreativas, las cuales les ayudan a su desarrollo general, lo que hace que estos se reúnan en pequeños grupos donde realizan actividades que no están acorde con su edad (fumar, ingerir bebidas alcohólicas, pelear gallos, pelear perros, etc.), por lo que la planificación de actividades donde ellos puedan ocupar este tiempo libre puede ser un factor eficaz para que se desarrollen como los futuros jóvenes que nuestra sociedad necesita, por lo que así cumplimos con el capítulo 5 artículo 40 establecido en la Constitución de la República de Cuba que plantea: " La familia, la escuela, los órganos estatales, las organizaciones de masa y sociales tienen el deber de prestar especial atención a la formación integral de la niñez y la juventud ". (4).

El motivo de la investigación, además de la importancia de la temática, se resalta en las particularidades de este grupo etáreo, de especial atención en Cuba; partiendo de la observación de la realidad cotidiana en el lugar y referencias de los propios habitantes que reflejan insatisfacciones de los adolescentes con relación a la organización y oferta de actividades recreativas.

En entrevistas y encuestas realizadas al presidente del Consejo Popular y Delegados de las circunscripciones y otros frentes como por ejemplo: (CDR, FMC, UJC y PCC) de la comunidad sobre el empleo del tiempo libre en dicha localidad, plantean que hay escasa planificación de actividades para los adolescentes, teniendo como limitaciones las siguientes:

- Escasa planificación de actividades física-recreativas.
- Iniciación hacia actividades poco saludables y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal.
- Falta de un sistema de acciones para concientizar a los adolescentes de un correcto uso del tiempo libre.

Partiendo de estos elementos se efectuó un diagnóstico exploratorio en el que se aplicó un estudio del presupuesto tiempo y el tiempo libre a estos adolescentes (30), el que arrojó que a pesar de constar con una magnitud aceptable de tiempo libre, como promedio, los días entre semana (7 horas, 02 minutos), las actividades realizadas dentro de este, que

resultan con mayores tiempo promedios, son de realización individual, denotando poca variedad.

Lo anterior se pudo corroborar a través de la observación, realizada en un primer momento a 5 de las actividades desarrolladas en la comunidad, donde se pudo apreciar la baja participación de los adolescentes en las actividades organizadas, lo que puede incidir en la aceptación y calidad de las actividades, aspectos también deficientes.

Además, a través de la revisión del Programa existente en el Combinado Deportivo que atiende a esta comunidad, se comprobó que este está confeccionado de forma general, no particularizándose en las características, necesidades y preferencias de cada grupo atareo, en particular los adolescentes.

Los adolescentes de 11-15 años de la circunscripción 26 no escapan a esta problemática, pues si bien no trabajan, el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y de una planificación de actividades, los cuáles de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven pues es de todos conocido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

La investigación está encaminada a realizar un Programa Físico-Recreativo para la mejor ocupación del tiempo libre en adolescentes de 11-15 años en la Circunscripción 26, en la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios.

**Por lo que se plantea el siguiente:**

### **Problema Científico**

¿Cómo mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 a 15 años en la circunscripción 26 del Consejo Popular “Norte” del municipio Los Palacios?

### **Objeto de Estudio**

Proceso de Recreación Física en la Comunidad.

### **Campo de Acción**

Ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años.

Trazándose el siguiente:

### **Objetivo**

Proponer un programa de actividades física-recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 a 15 años de la Circunscripción 26, en la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del Municipio Los Palacios.

Para darle solución a esta problemática se trazan las siguientes

### **Preguntas Científicas**

1-¿Que antecedentes teóricos- metodológicos existen acerca del proceso de recreación física comunitaria y de la ocupación del tiempo libre nivel nacional e internacional?

2-¿Cuál es el estado actual de satisfacción en cuanto a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años en la circunscripción 26, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios?

3-¿Qué actividades físicas-recreativas emplear para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años en la circunscripción 26, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios

4-¿Cuál es la efectividad del programa de actividades físicas- recreativas en los adolescentes de 11 a 15 años de en la circunscripción 26, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios?

**Para darle solución a estas preguntas se trazan las correspondientes:**

### **Tareas Científicas**

1-Análisis de los antecedentes teóricos - metodológicos que sustentan proceso de recreación física comunitaria y de la ocupación del tiempo libre nivel nacional e internacional.

2-Determinación del estado actual de satisfacción de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11- 15 años de la circunscripción 26, en la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios.

3-Conformación del programa físico – recreativo para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años de la circunscripción 26, en la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios.

4-Valoración de la efectividad del programa físico- recreativo en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años en la circunscripción 26, de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios.

### **Población y muestra:**

Para este trabajo tomamos como **población** todos los integrantes de 11 a 15 que componen el consejo popular norte del municipio los palacios, la conforman un total de 96 personas

**La unidad de análisis** : 96 adolescentes del sexo femenino –masculino entre los 11 y 15 años de la edad.

**Muestra: 30-28,8**

	HEMBRAS	<u>%</u>	VARONES	<u>%</u>
POBLACIÓN 96	40	38,4	56	53,76
MUESTRA 30	12	3,6	18	10,8

Además se utiliza como muestra secundaria 2 profesores de recreación de la FCF, 1 director de Combinado Deportivo, 2 promotores de recreación para un total de 5 especialistas.

**VARIABLES****Tiempo libre:**

Es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificadas en 5 grupos genéricos, trabajadores o estudiantes, transportación, actividad de compromiso social, tareas domésticas y actividades Biofisiológicas. García, M. T. (2003)

**Ocupación de tiempo libre:** Es la utilización del tiempo individual de cada persona que dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo, Lúdicas, educativas o turísticas para lograr un desarrollo integral de su personalidad. (Autor)

**El tipo de muestra que se utilizara será:**

**Probabilística:** Ya que todos los elementos muestrales tienen una posibilidad conocida de elegirse.

**Forma de Selección:** Muestreo aleatorio simple sin reposición, porque todos los adolescentes tienen la posibilidad de elegirse al azar.



**Clasificación de la muestra:** Dependiente pues esta representada por un solo grupo y su representatividad esta dada en la proporción de 3-1 equivalente al 20% de la población. **DISEÑO ESTADÍSTICO:**

**Tipos de datos:** Cualitativos.

**Escala de medición:** Ordinal, porque permite realizar comparaciones.

**Técnicas estadísticas:**

**Nominal:** Se puede hacer comparaciones en los resultados de la aplicación de la propuesta.

1- ) Trabajo con las medidas de tendencia central

**Moda:** En el análisis de la población y la muestra.

**Media:** Para establecer los resultados de cantidad de adolescentes que se incorporan por etapas y de las actividades que se desarrollan.

**2- ) Prueba de hipótesis:** Prueba de los rangos señalados de **Wilcoxon** para establecer si hay diferencias significativas antes y después de aplicada la propuesta, además del test de **Student** donde N es menor o igual que 0 donde P es la probabilidad antes y P1 es la probabilidad después, con un nivel de confianza de 0,99% en dos momentos diferentes.

Estadígrafo Utilizado: dúcimas de proporciones

$P_1 - P_2$	Rangos de $\alpha$ (alfa): Si $p < \alpha$ entonces:
$Z = \frac{P_1 - P_2}{\sqrt{p(1-p)(1/n_1 + 1/n_2)}}$	$\alpha = 0.01$ 1 % Altamente significativo
	$\alpha = 0.05$ 5 % Muy significativo.
$P_1 = X_1 / n_1$	$\alpha = 0.10$ 10 % Significativo
$P_2 = X_2 / n_2$	
$X_1 + X_2$	
$P = \frac{X_1 + X_2}{n_1 + n_2}$	

En la investigación se aplican diferentes métodos que fortalecen el trabajo desde el punto de vista científico así como en la objetividad y confiabilidad de los resultados obtenidos.

En la selección de los métodos se consideraron el carácter teórico- práctico de la investigación, del objetivo y las tareas planteadas para su realización, por lo que se incluyeron métodos de corte teórico, empírico y la estadística descriptiva e Inferencial.

**Para desarrollar nuestra investigación y cumplimentar las tareas trazadas nos proponemos los siguientes métodos:**

**Método Rector.**

**Materialista Dialéctico:** Se utilizó para revelar las relaciones causales y fundamentales del objeto de estudio generando la dinámica de dicho objeto y contradictorias que actúan simultáneamente. Constituye el basamento científico de toda la investigación. Se utiliza para determinar las contradicciones entre el enfoque dialéctico y la teoría del conocimiento.

**Teóricos:** Los métodos teóricos cumplen una función epistemológica. Ellos permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente.

**Histórico-lógico:** Fue utilizado para el estudio de los referentes teóricos - metodológicos, que han caracterizado las actividades físicas –recreativas en la comunidad, la Recreación y sus tendencias más difundidas actualmente en Cuba y en el mundo.

**Enfoque sistémico:** Proporcionó la orientación general para el estudio de la forma en que los pobladores de la comunidad asumen las actividades físicas- recreativas, además brindó la posibilidad de determinar y sistematizar los elementos teóricos-metodológicos que sirven de base a las mismas.

**Análisis-síntesis** Permitió estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.

**Inducción Deducción:** Este es fundamental ya que nos facilitó el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consultar bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad física recreativa, recreación y

tiempo libre) de lo particular a lo general, lo que facilita establecer generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas

### **Métodos empíricos:**

**Análisis documental:** Es la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades física-recreativas en la comunidad.

**Encuesta:** Aplicada a los adolescentes para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades, gustos e intereses y así elaborar la propuesta de actividades con carácter física – recreativas.

**Entrevista:** Para realizar el diagnóstico al presidente del Consejo Popular, delegados de Circunscripciones, con el objetivo de conocer el dominio de estas personas sobre los problemas y necesidades de los adolescentes del Consejo Popular y su nivel de compromiso en la investigación de intervención comunitaria de las actividades física-recreativas.

**Observación:** Se observaron varias actividades física- recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en las actividades recreativas de la Comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

**Consulta con Especialistas:** Lo utilizamos para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre.

**Valoración:** Para determinar el nivel de satisfacción logrado por los adolescentes de 11 a 15 años a partir de la aplicación del conjunto de actividades.

**Etnográfico:** Lo utilizamos porque estudia una unidad social concreta. Permite conocer aspectos de la vida, opiniones y necesidades de los miembros de esta unidad, que respondan a los intereses de la investigación y la calidad de esta información es más rica y profunda al observar a los sujetos en su entorno natural.

**Pre-experimento:** Permite comparar la muestra consigo misma antes y después de introducir la propuesta del sistema de actividades, describiendo las transformaciones que se van operando en los adolescentes.

## **Métodos de intervención comunitaria.**

**Entrevista a informantes claves:** Se le realizó entrevista a los dirigentes de la socialización (FMC, CDR, UJC), Coordinador de la zona, Promotores de Salud, Educación, Cultura, y Deporte).

**Recolección de datos secundarios:** Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación (entrevista, encuestas).

**Fórum comunitario:** De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes.

**Investigación – acción participativa:** Nos permitió el trabajo del programa con los adolescentes de la Comunidad como participantes activos, para determinar sus necesidades espirituales y con ellas elaborar de forma conjunta el sistema de actividades física – recreativas

Presupuesto.

**Estudio de Presupuesto Tiempo:** Fue realizado a partir de la información arrojada por Auto Registro de Actividades (Anexo No.4), aplicado a la muestra de 30 adolescentes, permitiendo analizar el tiempo promedio dedicado a las actividades principales, los días entre semana, así como la magnitud promedio de tiempo libre y algunas de las actividades que realizan en el mismo.

## **Métodos estadísticos**

**Estadística descriptiva:** determinación de promedios y porcentos.

Uso de tablas y gráficos estadísticos.

## **Estadística Inferencial:**

**Técnica de dótimas o prueba de hipótesis:** Diferencia de dos proporciones o dos por ciento, para determinar diferencias significativas

**La contribución a la teoría:** Consiste en la fundamentación teórica de un sistema de actividades física - recreativas que potencia el proceso de socialización en la comunidad, así como las múltiples relaciones que se establecen entre sus componentes orientados por la integración de criterios.

**Significación práctica:** Consiste en la elaboración de un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11 a 15 años en la circunscripción 26 del Consejo Popular “norte” del municipio Los Palacios.

**Novedad Científica:** Al fundamentar teórico-metodológicamente el plan de actividades físico-recreativas elaborado, teniendo en cuenta la relación estrecha entre las necesidades recreativas de cada adolescente del grupo seleccionado y el grado de desarrollo psicosocial que deben lograr se mejorará la ocupación del tiempo libre de dicho grupo.

**La actualidad** del tema escogido para la investigación está dada en la necesidad, cada vez más creciente, de formar a las nuevas generaciones para el futuro con adecuados valores los que, si bien parten directamente de la familia, se sistematizan, consolidan y fortalecen en las relaciones sociales que establecen los sujetos en la vida cotidiana.

En el caso de este estudio se aprecia la importancia que se le concede a la formación de los adolescentes de 11 a 15 años de edad con una vida sana, con un buen desarrollo físico unido a una personalidad activa, creadora en función de solucionar los problemas de la sociedad contemporánea a lo cual contribuirá el plan de actividades físico-recreativas propuesto sobre la base de los gustos y las preferencias recreativas de la población.

La estructura de la tesis cumple las exigencias para este tipo de informe: Introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

Los resultados parciales de esta investigación han sido presentados por el autor en varios eventos científicos a nivel de base, municipal y provincial ellos son:

- FÓRUM Provincial de Cultura Física (2011)
- FÓRUM Ciencia y Técnica Provincial enero (2011)

VIII Conferencia Científico Pedagógica Internacional de Educación Física y Deporte, Facultad de Cultura Física (2011).

**Estructura de la Tesis.**

- El trabajo se ha estructurado en una introducción, donde se presenta el diseño teórico -metodológico y dos capítulos:
- Capítulo I: Se desarrollan los fundamentos teóricos, las concepciones teóricas sobre el tiempo libre y la recreación.

- Capítulo II: Se presenta los resultados de los instrumentos aplicados y presentación del sistema de actividades física recreativa.
- Capítulo III: Se expone el sistema de actividades física- recreativas elaborado.
- Se argumenta la valoración teórica por el criterio de especialistas, así como la constatación práctica del sistema implementado.
- Además de las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos.

## **Capítulo I: Marco Teórico**

### **Fundamentación teórica del tiempo libre. La ocupación del tiempo libre en la recreación de los adolescentes de 11 a 15 años en la comunidad**

Con el objetivo de lograr un desarrollo exitoso del trabajo y garantizando bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos elementos que en mayor o menor grado pudieran incidir en los resultados de esta investigación este capítulo se dedica a la fundamentación teórica de lo referente al objeto de estudio, sus antecedentes y la ocupación del mismo en el grupo seleccionado para el estudio, así como la comunidad.

Fueron utilizados los elementos más actuales de la bibliografía asociada al tema lo que permitió llegar a conclusiones concretas sobre el mismo.

#### **1.1- Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre y la comunidad.**

Como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, “el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora” (Rodríguez. E, 1982, p38). (5)

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que “en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas” (6), especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Al hablar de tiempo libre es preciso destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez evidenciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del tiempo libre nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de recreación y ciudades universitarias; el tiempo libre se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.



En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Por lo que la comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen diversidad de criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses usuales. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

Violich.F plantea en Desarrollo comunitario y proceso de urbanización. UNESCO, Ginebra 1989, establece el siguiente concepto: " Grupo de personas que viven en un área específica cuyos miembros comparten tareas, intereses y actividades comunes que pueden cooperar o no entre sí ". (7)

En la conferencia mundial de desarrollo comunitario desarrollada en Ginebra en 1989 se denominó como: "Sentimiento de bien común, que los ciudadanos pueden llegar a alcanzar". (8)

En sentido general se entiende como comunidad tanto al lugar donde el individuo fija su residencia como a las personas que conviven en ese lugar, y a las relaciones que se establecen entre todos ellos.

Según el criterio del autor Comunidad no es más que un conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan desarrollando actividades comunes dentro de la sociedad.

El ser humano como ser social desde su nacimiento se apropia de los conocimientos, las habilidades, costumbres, cualidades presentes en el medio social con el cual interactúa y se comunica y también las formas motrices propias, características de la cultura a que pertenece, la familia, los amigos, las instituciones estudiantiles, los medios de comunicación, los recursos disponibles, equipos, espacios, objetos, le muestra al joven la forma y comportamiento de la fuerza y cómo influye en su desarrollo motor.

El fraccionamiento, la clasificación, la esquematización extrema nos han llevado muchas veces a ver a un individuo vinculado con el movimiento deportivo, como un ser biológico, como un ser de resistencia, o un ser de velocidad o un ser de fuerza, perdiendo de vista que somos todo eso y mucho más en la medida que nuestros sistemas neuromotrices son sensitivos, perceptivos y emotivos a la vez, es por ello que se debe reflexionar cada día más en este proceso pedagógico.

### **1.2- Características generales de la adolescencia.**

En la adolescencia mayormente se realizan todas las actividades en grupos donde experimenta nuevas relaciones en su medio social, el nivel intelectual permite una penetración más profunda en las leyes de la naturaleza y la sociedad, aumentan las posibilidades de participar en la vida social, las personas que lo rodean cambian su opinión sobre él y la familia adquiere un nuevo perfil. Las transformaciones físicas pasan a ocupar el centro de la atención propia, pues se le hacen nuevas preguntas de las relaciones sociales, especialmente a miembros de otro sexo, las cuales no siempre pueden responderse, es un período de transición donde la persona no es un niño pero tampoco presenta las características de un adulto completamente desarrollado. Las peculiaridades de este período están vinculadas precisamente con las posibilidades por parte del adolescente de desempeñar el papel de adulto, esto lo lleva en ocasiones a establecer determinados rasgos caracterológicos que no son los más adecuados, como una tendencia

a imponer sus necesidades e intereses personales y la búsqueda de identidad de sí mismo.

Todos los cambios tanto sociales como biológicos y psicológicos influyen de manera notable en las manifestaciones típicas del comportamiento durante esta edad. Un aspecto que sobresale es el desequilibrio en las formas de sentir, pensar y actuar, la impulsividad y las frustraciones afectivas en el pensamiento y comportamiento y su capacidad de meditar con mayor profundidad los conduce a una participación sensible en todo lo que experimenten y a un afán cada vez más fuerte de experiencias.

El adolescente dirige su atención a los aspectos fundamentales de la vida y realiza juicios elaborados tanto de sí mismo, como de todo lo que le rodea. Se ha demostrado que en esta etapa resulta notablemente importante plantearle al adolescente requerimientos elevados, que demanden un alto grado de responsabilidad, por lo que se debe ser lo suficientemente flexible para comprender los errores y desaciertos que comete el muchacho debido a su falta de experiencia. Se debe por una parte estimular la independencia; pero mantener un control determinado de la actividad reclamando disciplina, eficiencia y seriedad.

Se fatigan con facilidad, sienten mucho frío o calor extremo, lo cual no es simple debilidad física sino parte del proceso de reorganización evolutiva que abarca su conducta total. Las niñas comienzan a esta edad su período de crecimiento acelerado, y según muchos autores, la niña a esta edad (la media) ha alcanzado el 90% de su talla adulta no así el varón que a esta edad ha logrado el 80 % de su talla adulta.

En la adolescencia existen dos etapas en las cuales hay manifestaciones propias para cada una de ellas, como por ejemplo:

### **1era ETAPA**

❖ Desarrollo de la pubertad con cambios físicos notables (aumento de la talla, peso, fuerza, las características sexuales primarias y secundarias, se incrementa el deseo sexual. Estos cambios son provocados en lo fundamental por el incremento y madurez del sistema endocrino, fundamentalmente la gran producción de hormonas sexuales, lo que trae consigo el aumento de la masa muscular y la madurez biológica de casi todos los sistemas de nuestro organismo.

- ❖ Necesita que se tome en cuenta su opinión, que se le reconozca y respete debidamente su mundo espiritual.
- ❖ Gran curiosidad sexual con fantasías sexuales, intensa práctica de la masturbación y explotación de sus genitales, pueden ocurrir conductas homosexuales o presentación de sentimientos bisexuales.
- ❖ Aspiración a ocupar su lugar en las relaciones con sus coetáneos y necesidad de autodeterminación, que normalmente se acompaña con lo de ser como estos, como elementos muy importantes para el desarrollo personal.
- ❖ Es un período de turbulencia y agitación, pero a la vez de gozo y felicidad.
- ❖ Deseo de conquistar la autoridad y el reconocimiento entre sus compañeros y por esta misma razón gran sensibilidad con respecto a las exigencias del colectivo y su opinión.

## **2da ETAPA.**

- ❖ Se estabiliza el sentimiento de adultez como nueva formación psicológica que expresa el desarrollo psicológico que viene mostrando el adolescente, caracterizado por la captación, asimilación y ensayos de normas, valores y procedimientos de conductas.
- ❖ Gustan de asumir conductas riesgosas y de experimentación como parte de su conocimiento y evaluación de la vida.
- ❖ En la actividad intelectual desea crear una imagen integrada del mundo externo y de su propio yo, vinculando hechos y conocimientos que van aprendiendo y viviendo, esta búsqueda está impregnada de los impulsos emocionales y de la voluntad, por lo que a veces se distorsiona la aproximación a la verdad.
- ❖ La elección de la profesión y la autodeterminación en el plano laboral pasan a primer plano en la vida del adolescente, en concordancia con la elección de su futuro camino a la vida.
- ❖ Relación con el sexo contrario caracterizado por noviazgos de corta duración que se van estabilizando, adoptan su orientación sexual definitiva.

Uno de los principales cambios que se operan en este período es en la voluntad, lo cual si no se influye positivamente sobre ella puede traer cambios negativos en el adolescente, dentro de estos podemos citar que sin la exigencia de los adultos no cumplen con

determinadas tareas, lo que hace que se resquebraje su disciplina, además, cuando son liberados de tareas difíciles y responsabilidades con los cuales deben movilizar sus fuerzas, conocimientos y habilidades se estimula insuficiente actividad de la voluntad y la incapacidad de realizar esfuerzos volitivos intensos. Producto a las relaciones desfavorables con los adultos se desarrollan en ellos manifestaciones adversas de la voluntad, como el negativismo, es decir, ir en contra de las exigencias que se le presentan tanto en la escuela como en la casa.

### **1.3- Antecedentes de la Recreación en Cuba.**

Santos Guerrero (1977), nos permite enfocar la recreación en el contexto social del desarrollo histórico, a través de los diferentes regímenes sociales que han ocurrido en el país. Se muestra, como en las primeras sociedades las manifestaciones recreativas estaban mezcladas a las formas culturales, rituales y productivas, posteriormente al aparecer las sociedades divididas en clases la clase explotadora se apropia del trabajo generado por las fuerzas productivas. Después del triunfo revolucionario de 1959, cuando se inicia el tránsito hacia el socialismo, esta situación cambia, pues este estado pasa a velar por los intereses espirituales del pueblo y da especial atención a la niñez a través del departamento de recreación, por lo que al pasar los medios de producción a manos de la clase trabajadora, se introduce el verdadero concepto de recreación para el pueblo, que antes le negaba la sociedad dividida en clases.

Actualmente, la Recreación en Cuba, continúa respondiendo al carácter clasista y su relación con el sistema imperante, pero en este caso es una preocupación de la sociedad, que la planifica y organiza en función de la formación y disfrute de todas las personas por igual.

Diferentes teorías burguesas sobre la recreación, explican que este fenómeno se sustenta sobre bases biológicas o psicológicas, eludiendo los antecedentes socioeconómicos. No reconocen el aspecto social viéndolo como un factor secundario condicionante pero no determinante.

Desde nuestro punto de vista, cuando vemos la recreación, lo hacemos con una doble finalidad, oponiéndose a las teorías burguesas y viéndola como un fenómeno recreativo

que sirva a la planificación y desarrollo en las condiciones de nuestro proceso revolucionario.

#### **1.4-Actividades físico-recreativas.**

Se conoce como actividades físico-recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico-recreativas, de esta manera ocupamos el tiempo libre de los adolescentes de nuestra comunidad y además contribuimos a desarrollar habilidades que les permitan dedicarse a actividades deportivas sociales, lo cual revisten gran importancia en la sociedad cubana actual.

Quizás lo más positivo es que, a partir de un momento, las personas y los gobiernos se dieron cuenta de que el ejercicio físico controlado, es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas, y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre (al volver del trabajo o del colegio) a hacer deporte.

Dadas las implicaciones económicas que puede tener su participación en la elevación del nivel cultural y en la formación de la conciencia económica, así como su connotación política e ideológica, la recreación física en el Socialismo es un hecho práctico concreto lo que ha determinado que, al igual que el tiempo libre, sea investigada científicamente mediante el presupuesto de tiempo.

En nuestro país el desarrollo institucional es consecuente con el desarrollo social actual, lo que ha permitido esta concepción de trabajo, para la que se han tenido en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La política nacional de desarrollo.
- Los organismos inherentes a esta actividad.
- La realidad objetiva de cada lugar.

Es por ello que el proceso de programación recreativa debe ser aplicado siguiendo una serie de etapas fundamentales y con carácter dialéctico, a las mas diversas áreas de trabajo y sectores poblacionales del país, abarcando centros educacionales, empresas productivas o de servicio, áreas residenciales, comunidades rurales, centros urbanos, regiones agrícolas, y en cualquier lugar donde se pretenda contribuir a la incorporación más plena del individuo a la sociedad. La organización de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

### **1.5-La Recreación como forma de utilización en el tiempo libre.**

La Recreación es la disciplina que tiene como propósito utilizar las horas de descanso del hombre, momento en el cual, el ser humano aumenta su valor como miembro de una comunidad, al ejecutar actividades creadoras, que lo motivan y enriquecen en los dominios profesionales, culturales, artísticos, deportivos y sociales. Por lo que la recreación no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre, sino el aprovechamiento del mismo de forma positiva en la sociedad, de manera que contribuya al desarrollo de su personalidad.

Si analizamos conceptualmente la recreación esta puede ser valorada desde diferentes puntos de vista e intereses, en dependencia de quien la esté valorando y de cómo sea capaz de identificarla, pues ella muchas veces se identifica con la palabra juego, sin embargo el juego es una forma más sencilla de ocupar el tiempo libre y la recreación es mas general más amplia.

Para Jofre Dumazedier (1971) sociólogo francés, Recreación es: “el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales. (9)

Valorando esta definición podemos decir que la recreación debe representar una fuerza activa para el desarrollo de las personas a plenitud, es decir desarrollar óptimamente sus facultades, pues a través de la recreación, las personas profundizan sobre el conocimiento del mundo y su percepción para enriquecer su mundo espiritual. Para muchos la

recreación tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, de entretenimiento o descanso, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana.

Entonces, la acción de recrearse siempre ha sido una necesidad del hombre, porque mediante la realización de esta le ofrece felicidad, satisfacción inmediata, desarrollo espiritual y material de su personalidad, donde además enriquecerá su dominio profesional, cultural, deportivo y social. Por lo tanto, por el valor que se le confiere no solo deportivo- artístico, sino también terapéutico, profiláctico, cognoscitivo, es que va a ser interesante analizar la principales características psicológicas y políticas de este fenómeno.

El profesor norteamericano Harry. A. Overtrut plantea: "la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre con tendencias a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización" (10). Valorando esta definición vemos que en ella no queda explícita el auto desarrollo que la recreación propicia al individuo, donde este pueda expresar sus sentimientos, el encuentro de su propio yo, y que propenden en última instancia a su plenitud, felicidad y a la participación consciente y responsable en la vida social.

Pérez et. (2003), expresa: "la recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística- cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad".(11)

Otros autores plantean que la recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia de satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. La definen como cualquier forma de actividad en la que el individuo experimenta un sentido de libertad y de olvido de sí mismo y a la que se entrega libremente, porque la participación en ella provoca en él una reacción armoniosa y satisfactoria. La participación en tal actividad se caracteriza por la falta de coacción, restricción o presión externa al individuo.

Por lo que el autor de esta investigación asume el criterio que **la Recreación** más que descanso y entretenimiento, es establecer comunicación entre las personas a través de



cualquier actividad del tiempo libre que permita un desarrollo de la idiosincrasia y un enfrentamiento a las circunstancias de la vida sin que para ello exista ninguna presión externa.

### **1.6- El tiempo libre, una problemática social actual.**

La problemática del Tiempo Libre y la Recreación constituye un desafío de nuestra época, puesto que tiende a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales. Toda modificación en los dominios de la sociedad y la cultura trae como consecuencia nuevos problemas pedagógicos, en una sociedad cambiante teniendo en cuenta las necesidades imperantes.

En relación al concepto de tiempo libre, hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B. Grushin, afirma: “Por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre después del cumplimiento de diversas obligaciones”.(12)

Otro de los conceptos analizados en la literatura plantea que el tiempo libre es: “Aquella parte del tiempo de reproducción, en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas”.

Los destacados sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García (1988), definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual, siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorio, donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad.” (13)

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los

parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla.

Por lo que analizando los diferentes autores, se asume: que el tiempo de la recreación nos es más que el tiempo libre que tiene el individuo para realizar las actividades necesarias para su desarrollo espiritual, es por tanto una parte específica del tiempo de la sociedad. Es aquel tiempo que le resta al ser humano después de haber realizado sus actividades diarias, en el cual realiza actividades de libre elección.

En nuestro país las investigaciones sobre el Tiempo Libre surgen como una necesidad indispensable, a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social, a partir del Triunfo Revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener, por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que la practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Es por ello que con el desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos, que nuestra Revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, los cuales son el futuro del proceso, por lo que la planificación de actividades recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad, pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que nuestros adolescentes estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Las investigaciones en las esferas del tiempo libre y la recreación, además de las tendencias teóricas y cognoscitivas, adoptan connotaciones de índole práctica y ejecutiva y

sobre todo se realizan partiendo del estudio de las particularidades de la demanda recreativa de las poblaciones, llevándose a cabo dentro de los aspectos económicos, biológicos, sociológicos y psicológicos.

Cuando se habla de tiempo libre y práctica de ejercicios necesariamente debemos hablar de calidad de vida, pues no es hasta hace poco tiempo que se empieza a relacionar ejercicio físico y salud y por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índole, además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades, con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen. Por tanto, el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos, tanto cuantitativos como cualitativos, que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable.

Así se puede decir que la calidad de vida y la recreación es un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas y físicas fortalecen la salud, y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación. O. G. Petrovich (1980), en su libro “El tiempo libre y el desarrollo armónico de la personalidad”, consideró a este como: “una riqueza social cuando se emplea en el desarrollo armónico del hombre, su capacidad y así mismo, para un aumento mayor del potencial material y espiritual de toda la sociedad”. (14)

En este sentido, Marx (1971), atribuía al tiempo libre dos funciones básicas, la de ocio (a la que llamamos reproducción) y la actividad más elevada (denominada auto/desarrollo). La primera dirigida a la regeneración física de los individuos y la segunda destinada al desarrollo de las aptitudes y capacidades humanas.

Atendiendo a estas funciones, el tiempo libre se presenta como el conjunto de actividades recreativas que se realizan para alcanzar el desarrollo espiritual de cada individuo donde lo recreativo de la actividad no está en la actividad en sí mismo, sino en cómo la emprende el individuo, ya que es él quien la define según sus intereses. De ahí que cualquier actividad que se realice en el tiempo libre y aporte características positivas a la personalidad, es considerada como recreativa.

### **1.7-Presupuesto de Tiempo y Tiempo Libre.**

Según Maritza García y Rolando Zamora (1988), el presupuesto de tiempo de un individuo: no es más que un informe de su vida cotidiana durante un período de tiempo no menor de 24 horas (15). Analizando este concepto vemos como el presupuesto de un grupo humano está conformado por una serie de actividades de realización cotidiana y que estas a su vez son específicas en dependencia de su tipo. Este puede determinarse a través del auto registro de actividades.

Los estudios del presupuesto de tiempo aportan información sobre la magnitud y algunos índices de la estructura del tiempo libre. No obstante, existen otras razones, vinculadas también a la esencia del enfoque cuantitativo del presupuesto de tiempo y a su imposibilidad de medir la dimensión (su contenido), o sea, la faceta cualitativa de su utilización. Esto se debe a varias cuestiones específicas de los métodos aplicados al estudio empírico del presupuesto de tiempo.

Debido a restricciones lógicas en cuanto a recursos humanos y materiales los estudios del presupuesto de tiempo son estáticos, es decir representan fotografías de situaciones temporales específicas (una semana, una quincena, un mes, lo que impide medir las variaciones que debe sufrir según los cambios en las características climáticas o producto a determinadas situaciones sociales, vacaciones, fiestas tradicionales, etc., debidas a algunas situaciones coyunturales de la oferta de productos o servicios vinculados a la recreación) período de alta o baja del turismo, variaciones en el calendario de actividades, variaciones en los precios, lo que es otra forma de manifestación de las intenciones subjetivas, los motivos ante las necesidades o hábitos de los individuos .

El presupuesto de tiempo se calcula para determinados estratos sociales, trabajadores de uno u otro sexo, amas de casa, estudiantes, donde se simplifica la relación que se establece entre ellos en el empleo de su fondo de tiempo el cual implica un proceso de participación social.

### **1.8- La Programación Recreativa.**

La programación y oferta de las actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad a fin de que responda a los intereses comunes individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Los programas recreativos deben partir del conocimiento de las necesidades e intereses recreativos, condicionadas por factores determinantes, entre los que se encuentran el socio económico, demográfico, psicológico, médico, biológico y naturales. En ellos se incluyen otros más específicos como el nivel profesional de la población, la edad, sexo, tradiciones, siendo estas necesidades dialécticas y dinámicas.

Considerando esto, se enfatiza que el contenido de las necesidades recreativas, en estrecha relación con el grado de desarrollo biológico-psicológico-social de cada grupo de edad, es la base para elaborar un programa recreativo educativo y eficiente, cuya esencia siempre será la opcionalidad, al ser ejecutado por las personas solo de forma voluntaria y espontánea y no de forma compulsada y obligada.

Los principios dentro de un programa se basan en los hechos que se derivan del estudio del comportamiento humano y de la naturaleza de la sociedad en la cual vivimos, e incluye las experiencias y las soluciones que los dirigentes han enfrentado y solucionado ante problemas y situaciones diferentes. Lo más importante dentro del programa recreativo es el participante, que en este caso es el adolescente, ya que en él debe estar centrada toda la atención.

La idea del diseño de esta programación es realizarla con los adolescentes y no para el adolescente por lo que queda claro que esta propuesta de programación sale de los instrumentos aplicados a partir de los gustos y preferencias de los mismos y así poder llevar de vuelta la misma basado en su participación en la comunidad por ellos mismos, por lo que la programación vuelve a los adolescentes una vez confeccionada garantizando así una correcta recreación y ocupación de su tiempo libre.

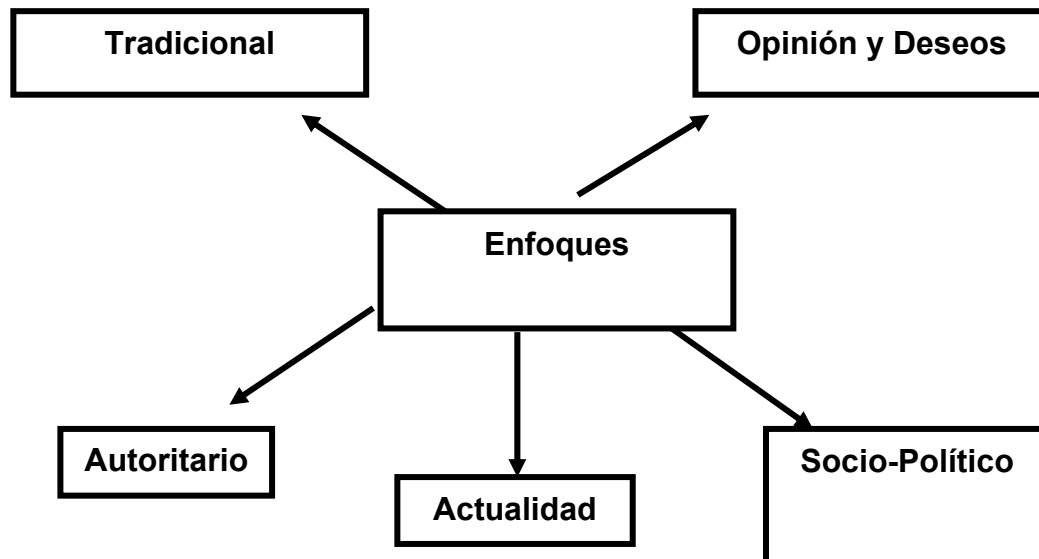
Por lo que se asume que una programación debe ser lo más abarcadora posible como para que aborde un campo amplio de opciones para todos los adolescentes, ampliando los intereses de los mismos y orientándolos a experiencias positivas que permitan desarrollar su cultura personal. El programa de recreación es el resultado de la programación y de él se derivan los proyectos y actividades.

### **1.9 -Enfoques básicos en que se basa la programación.**

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración, y las condiciones objetivas de la infraestructura existente, asumimos, para la elaboración de la propuesta (contenida en el capítulo III), los enfoques que da Aldo Pérez (2003), ya que un

programa de recreación debe contener estos para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos.

**Fig.2 - Relación entre los enfoques que sustentan el programa propuesto.**



A partir de estos enfoques asumimos también las Características que debe reunir un Programa Recreativo planteado por Fullera (2000). "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO". (16)

**Fig. #2 Característica fundamental que sustentan el programa propuesto.**



Logrando una relación entre las diferentes áreas donde se deben mover estas actividades: música, teatro, deportes, campamentos, que pueden ser formales e informales, participando adolescentes de diferentes sexos, que permitan lograr que la programación de

las actividades sea acorde a los gustos, necesidades y las habilidades de los participantes, por lo que al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación teniendo en cuenta que estas respondan a demandas especiales y a las necesidades cambiantes de los participantes.

Las actividades que componen un programa deben tener muy claras las diferentes características de los adolescentes en su desarrollo endogenético. Estas deben ser proyectadas de tal forma que las habilidades adquiridas puedan acompañar a las personas en el transcurso de su vida, sin que esto se constituya en tomar partido por un solo tipo de actividades, sino que debe haber equilibrio entre lo actual y lo futuro.

La aspiración será la de propiciar la salud, el bienestar físico y mental, el desarrollo multilateral de la personalidad de los individuos en el tiempo. A tono con esto, la distribución y utilización del tiempo es la forma básica en la que el hombre manifiesta sus capacidades, y es el indicador más importante que caracteriza la actividad y desarrollo de su personalidad.

Según Pérez (2003), para el análisis de esta problemática, son utilizados los estudios de presupuestos de tiempo, los cuales permiten obtener información acerca de la distribución temporal de las actividades cotidianas de la población, y por lo tanto, son fuente de valiosas informaciones para los estudios de los servicios vinculados al tiempo libre.

Al respecto de este planteamiento se asume este estudio en nuestra investigación, pues a partir de él se valora la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, teniéndose en cuenta al elaborar la propuesta del programa, con las actividades recreativas a realizar a partir de los gustos, intereses, preferencias y necesidades.

Según el propio autor, la programación se divide en diferentes etapas que son de obligatorio tratamiento para realizar un Programa Físico- Recreativo en la comunidad:

**Etapas de Diagnóstico:** El Diagnóstico es una forma de investigación en que se describen y explican los problemas, con el fin de comprenderlos. Este está basado en el principio de “comprender para resolver”. El diagnóstico es un proceso que va de los fenómenos a la esencia. Se parte de hechos concretos en la realidad y paulatinamente se van relacionando con las situaciones más generales y las estructuras de la sociedad. Esto irá recorriendo un proceso ordenado de investigación desde los fenómenos quizás aislados hasta la esencia misma de las cosas. El diagnóstico se apoya en la teoría: En el proceso de diagnóstico juegan un papel importante los conocimientos teóricos sobre la realidad. La

teoría, expresada en libros y documentos, nos facilita elementos para analizar e interpretar las informaciones y para ayudar a comprender el por qué de los problemas y cómo ellos se ubican dentro de un contexto más amplio.

En esta etapa no podemos obtener solamente información descriptiva, sino que también permite precisar las causas específicas de los fenómenos y procesos sociales, es decir, que se parte como principio de la complejidad del enfoque y de los objetivos particulares de esta etapa para la elaboración del programa, partiendo de los estudios de presupuesto de tiempo y el conocimiento de la estructura y el contenido del tiempo libre, para esto se estudian las necesidades, las motivaciones y los gustos, así como otros factores de tipo psicosocial, como los hábitos y las tradiciones, la valoración social y grupal de las actividades, la influencia de los diferentes grupos etéreos.

**Etapla determinación de objetivos:** Los objetivos de un programa pueden definirse como los enunciados de los resultados esperados o como los propósitos que se desean alcanzar dentro de un periodo determinado a través de la realización de determinadas acciones articuladas ( Ander – Eng, 1992).

A menos que los objetivos de un programa o proyecto estén muy claramente definidos, no es posible programar un conjunto de actividades coherentemente estructuradas entre sí. Por esta razón definir y enunciar claramente los objetivos y metas es la condición esencial y básica para la elaboración de programas y proyectos. Planteábamos que para programar hay que enunciar claramente los objetivos. Sin embargo, aún teniendo objetivos formulados de una manera concreta e inequívoca, estos pueden quedar en simples enunciados.

Hay que establecer de una manera concreta y precisa cuanto se quiere hacer o alcanzar los objetivos propuestos.

Podemos plantear a partir de este análisis que los objetivos son expresión cualitativa de ciertos propósitos, por lo que el objetivo así definido, precisado en tiempo y lugar y con especificaciones es lo que se denomina meta.

Según Fuente, Ander – Eng, E. (1994): Entre el objetivo general y las metas, suelen darse objetivos específicos (17). Ahora bien, cada una de las metas debe estar asimilada, articulada al objetivo específico. Y cada uno de los objetivos específicos y el objetivo general, como mostramos gráficamente a continuación.



Por lo que tener concebido los objetivos de la programación, permite seleccionar las actividades recreativas que se ofertarán, considerando las necesidades e intereses.

Un programa de recreación debe contener todas las áreas de expresión de las actividades recreativas, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

**Instrumentación y Aplicación del Programa:** La instrumentación del programa implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los programas y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el programa). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades para animar y dirigir actividades y los propios participantes. La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del programa, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollarán las actividades que constituyen el contenido del programa.

La oferta recreativa en el proceso de programación debe ser movilizativa, aceptada, educativa y creativa sobre la base de las demandas sociales.

**Etapas de evaluación:** Debe buscar la participación activa en él, de todos los responsables de las distintas áreas del programa. Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos.

La evaluación según Monserrat Colomer (citada por Cervantes, 1992) es: “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el programa propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”. (18) No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

Podemos afirmar que la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con él, fin de detectar las deficiencias y poder aplicar las medias y reajustes necesarios. Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los programas se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

### **Conclusiones del capítulo I**

En este capítulo se estableció el marco teórico conceptual que sirve de base para este trabajo, para ello se abordan las diferentes definiciones sobre recreación, tiempo libre, actividades físico-recreativas, presupuesto de tiempo libre, características psicológicas de los adolescentes y otros, permitiendo llegar a valoraciones conceptuales que el autor asume o propone a partir del estudio bibliográfico.

La determinación de los fundamentos científicos metodológicos nos permitirán estructurar una programación para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes del Consejo Popular Norte, que contribuya a la formación de valores desde una recreación sana.

En el estudio de este problema se comprobó que en la actualidad existen múltiples obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr una adecuada integración entre los diferentes factores que interactúan en la comunidad

## **.Capítulo II: Valoración de los resultados arrojados por los instrumentos aplicados.**

### **- Explicación del tipo de estudio o investigación**

En este capítulo se realiza una caracterización breve de la comunidad y la muestra objeto de estudio, en la que se determina el presupuesto tiempo y el tiempo libre, a partir de cuyos datos se fundamenta y presenta el Programa Físico-Recreativo para los adolescentes de 11-15 años del Consejo Popular Norte.

El presente trabajo esta basado en una investigación explicativa de tipo pre- experimental. Es un estudio sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes con edades de 11 a

15 años pertenecientes a la circunscripción 26 del Consejo Popular “Norte” del municipio Los Palacios. Se realizó un estudio diagnóstico para determinar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, las principales dificultades que existen y las causas que provocan la no correcta ocupación de tiempo libre en estos, el incremento de hábitos nocivos de fumar, ingerir bebidas alcohólicas, poca motivación por la práctica de actividades físico-recreativas, lo que incide negativamente en su comportamiento, además dicha investigación es clasificada como explicativa porque se requiere de la combinación del método analítico-sintético en conjugación con el inductivo-deductivo, los que permiten fundamentar la esencia de la problemática, o sea el porque del objetivo. Se utilizan las actividades físico-recreativas que permitan resolver la problemática existente. La información que se obtiene es de forma intencional realizada por el investigador y las acciones están encaminadas a modificar la realidad, aproximándose a la misma de manera que se mejoren las teorías y los fundamentos de la investigación.

## **2.1 -Caracterización del Municipio, Consejo Popular y la Circunscripción.**

El municipio de Los Palacios se encuentra en la parte Centro Sur de la Provincia, cuenta con una población de 38576 habitantes, con una extensión territorial de 39 kilómetros cuadrados. El Consejo Popular Norte, dentro de las características tenemos su situación geográfica limitando por el norte con la autopista nacional, al sur con la calle 23, al este con la U. B. P. C Arturo Pérez Mayor y al oeste con el Río Los Palacios, su extensión territorial es de 4 kilómetros cuadrados con una densidad poblacional de 12 072 y de esta cifra son electores 8 065, cuenta con 16 circunscripciones. Además cuenta con 40 entidades socioeconómicas y políticas.

En este consejo hay 7 Bodegas, 6 Carnicerías, 4 establecimientos de comercio, 2 panaderías, 5 Placitas, 4 Escuelas Primarias, una Secundaria Básica, 1 Centro Mixto y varios organismos.

La circunscripción 26 se encuentra ubicada en la parte noreste del Consejo Popular Norte, tiene un total de 2 CDR, cuenta con 250 habitantes, en ella están enclavadas 1 ESBU y 1 Centro Mixto, además de tener el policlínico de especialidades y la oficina de recursos hidráulicos.

## **2.2-Características del grupo de adolescentes motivo de nuestro trabajo.**

Este grupo de adolescentes se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen una gran independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas no específicamente de su edad y poco estables, lo que los hace vulnerables a contraer enfermedades, su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social.

## **2.3 -Estructura de nuestro grupo de trabajo:**

Es de 30 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 11 - 15 años donde predomina la raza blanca, su desarrollo físico está en correspondencia con la edad, así como su estado de salud y su higiene personal.

El lugar donde se planificarán las actividades son áreas rústicas creadas para ese efecto, así como en áreas de los diferentes CDR habilitadas.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, existen tendencias al colectivismo, también se observan algunos que hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación, además son (en su mayoría) hijos de padres divorciados y presentan un nivel de vida medio.

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, en general aprenderán que deben hacer, como lograr actuar según la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades.

Con estas actividades los adolescentes aprenden a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se le hizo saber la importancia que tienen las actividades

físico-recreativas en la mejor ocupación del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad.

#### **2.4- Resultados de las Observaciones.**

Después aplicar la observación (Anexo No. 1 ) a 5 actividades organizadas para los adolescentes en la circunscripción, en el período enero 2011 - mayo del 2011, se valoró que las mismas se enmarcaban en actividades ya tradicionales como: un Festival Deportivo Recreativo (de ellas la que más diversidad y participación ofrece), un torneo popular de fútbol sala (con participación limitada, pues participa solo un equipo del consejo popular) y tres actividades recreativas pasivas, consistentes en una simultánea de Ajedrez y dos torneos relámpagos de juegos de mesa. Excepto dos de las actividades pasivas que se realizaron en la sesión de la tarde, días entre semana, el resto se efectuaron el fin de semana (sábado o domingo), en la sesión de la mañana, no realizándose ninguna en el horario nocturno, o con otro tipo de enfoque (cultural, social, medio ambiental, etc.), lo que se convierte en una necesidad para la comunidad.

Se apreció además, como se refleja en la tabla No.1, que la idoneidad del lugar, la participación, la calidad y el nivel de satisfacción de las actividades en los adolescentes, fue de regular, aflorando que la mayoría de las áreas, con la excepción del terreno para la realización del Torneo de fútbol sala, en las instalaciones de la circunscripción, son improvisadas, no reuniendo las condiciones óptimas, siendo baja la participación y el grado de motivación de los participantes. Así mismo la calidad de estas actividades se ve afectada por algunas insuficiencias en la divulgación y organización de las mismas.

**TABLA 1. Resumen general de las observaciones realizadas.**

<b>Actividades Observadas</b>	<b>Elementos observados</b>	<b>Parámetros Evaluativos</b>					
		<b>B</b>	<b>%</b>	<b>R</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
<b>5</b>	a- Idoneidad de lugar	1	20	3	60	1	20

	b- Participación	-	-	3	60	2	40
	c- Calidad	1	20	3	60	1	20
	d- Aceptación	2	40	2	40	1	20

### **2.5-Resultados de la Entrevista.**

La entrevista (Anexo No.2), realizada a los factores vinculados de una forma u otra al desarrollo de la recreación en la circunscripción , arrojó información complementaria relacionada con la organización y oferta de actividades recreativas en dicha comunidad, entre las que se destacan diferentes opiniones como:

- Aun existiendo áreas y locales propicios para la ejecución de estas actividades no se explotan las potencialidades de los mismos, lo que nos hizo reflexionar que estas tienen un carácter espontáneas y no son planificadas.
- No se domina el programa de recreación existente, reconociendo que poseen poca información sobre la planificación establecida al respecto.
- No se establecen las coordinaciones necesarias con los organismos responsables de la actividad, siendo insuficiente la divulgación por parte de los promotores y activistas del área.
- Las personas involucradas con el desarrollo de estas actividades, a la hora de planificarlas tienen en cuenta fundamentalmente la conmemoración de fechas históricas.

De forma general, aflora la existencia de obstáculos objetivos y subjetivos que constituyen barreras para lograr un adecuado desarrollo de la recreación en la comunidad.

### **2.6- Resultados de la Encuesta 1.**

De los 30 adolescentes a los que se les aplicó la Encuesta No.1 (Anexo No. 3), solo el 43% de ellos conocen las actividades que se organizan u ofertan en el Consejo Popular Norte (tabla No.2), lo cual denota insuficiencia en la gestión y divulgación de las mismas.

**TABLA NO.2- Conocimiento de las actividades ofertadas.**

Muestra	Conocen las Actividades que se ofertan			
	Sí	%	No	%
30	13	43	17	57

Los encuestados señalan como las actividades que más se organizan: los Festivales Deportivos Recreativos (78%), los juegos de mesa (40%) y los torneos deportivos (24%), predominando en ellas la frecuencia mensual y ocasional, tal y como puede apreciarse con más detalle en la Tabla 3.

**TABLA NO.3.- Organización y frecuencia de las actividades recreativas en la circunscripción.**

Actividades	Organización		MUESTRA	Frecuencia		
	Cifra	%		Semanal	Mensual	Ocasional
• Programa a jugar.	4	13%	30	-	-	13%
• Planes de la calle.	5	16%		-	-	16%
• Torneos deportivos.	12	24%		-	24%	-
• Festivales Deport. Recreat.	23	78%		-	78%	-
• Juegos de mesa.	20	40%		-	40%	-
• Maratones.	3	10%		-	-	10%
• Simultáneas de Ajedrez	8	26%		-	-	26%

La participación en las actividades ofertadas es baja, siendo los Festivales Deportivo Recreativos los de mejor comportamiento. En la frecuencia de participación, resaltan la Mensual, en los Festivales Deportivo Recreativos, Torneos Deportivos Populares y Planes de la Calle, respectivamente.

Con relación a las preferencias, sobresalen los torneos populares (60%), competencias fútbol sala (50%), juegos tradicionales (23%) y planes de la calle (43%). (Tabla No.4). Consideran además que deben incluirse otras actividades relacionadas con la historia de la localidad, actividades culturales, sociales, medio ambientales e históricas.

De forma general se puede notar que entre los gustos se combinan las actividades pasivas con las activas.

**TABLA NO.4- Preferencias recreativas.**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
<b>30</b>	Torneos Populares	18	60
	Competencias de fútbol sala	15	50
	Juegos tradicionales	7	23
	Planes de la Calle	13	43
	Actividades históricas		
	Actividades socio culturales		
	Actividades medioambientales		

El criterio generalizado de los adolescentes sobre la satisfacción recreativa y el estado de la recreación en el Consejo Popular, evidencia una notable insatisfacción por parte de estos.

En resumen, estos resultados evidencian que las actividades que se ofertan son limitadas en cuanto a variedad y cantidad, no cumpliéndose con la programación existente, que por demás no se corresponde del todo con los intereses y posibilidades de los adolescentes, apreciándose poca motivación en los mismos para participar en las actividades recreativas que se realizan.

## **2.7- Análisis del Proyecto Recreativo Integrador de la comunidad.**

El combinado deportivo en el que se enmarca este Consejo Popular cuenta actualmente con un Proyecto Recreativo Integrador para el desarrollo de la recreación y aprovechamiento del tiempo libre en la misma, el cual se deriva del programa estratégico del Departamento de Cultura Física y Recreación de la Dirección Municipal de Deportes en Los Palacios.

Partiendo de este programa estratégico dicho Proyecto Recreativo Integrador se ajusta a las características de la comunidad, contando además con el diagnóstico específico de esta, con un plan de acción y un cronograma general de actividades a desarrollar, el cual ha tenido sus desaciertos en cuanto a su cumplimiento.



Los objetivos de este Proyecto Recreativo Integrador son muy generales, así como las actividades que en él se muestran, de las que algunas no están en correspondencia con los gustos y preferencias de los adolescentes.

Partiendo del análisis de dicho Proyecto Recreativo Integrador se denota una programación de actividades con un carácter general, pero queda en duda la concreción en la práctica de las mismas, pues no se desglosan estas actividades y no aparecen las formas en que se concretarán. Además, no están diferenciadas acorde a los diferentes grupos etáreos, atendiendo a sus preferencias y sus necesidades, adoleciendo de orientaciones metodológicas que puedan contribuir a la auto preparación de los especialistas. Por otra parte, no existen actividades diversas tales como: físicas, culturales y medio ambientales que contribuyan a elevación de una cultura general integral.

## **2.8- Estudio del Presupuesto de Tiempo.**

El estudio sobre el presupuesto tiempo realizado a la muestra seleccionada proyectó, en primer lugar, la distribución de tiempo que como promedio dedican estos adolescentes, los días entre semana, en cada uno de los rubros o actividades globales, tal y como se puede apreciar en la tabla 5. Aquí llama la atención el bajo tiempo en las actividades de transportación (0,32 minutos), dado porque los dos objetivos fundamentales hacia los que se desplazan estas personas (la escuela y las Instalaciones culturales, sociales y deportivas), les quedan relativamente cerca de sus hogares, siendo pequeño el tiempo empleado para desplazarse a las mismas, que no dependen de tomar ningún medio de transporte. La no existencia de un tiempo dedicado a las actividades de compromiso social, es comprensible en estas edades, donde aún no existen compromisos o responsabilidades importantes con la sociedad. Todo ello da lugar a la presencia de un considerable volumen de tiempo libre, como promedio que resulta ser de 7 horas, 2 minutos.

**TABLA NO. 5- Distribución del presupuesto de tiempo (días entre semana) de la muestra estudiada (según resultados del auto registro de actividades).**

MUESTRA	ACTIVIDADES GLOBALES O PRINCIPALES	TIEMPO PROMEDIO
	Trabajo o Estudio	6:45

<b>30</b>	Transportación	0:32
	Necesidades Biofisiológicas	9:35
	Tareas Domésticas	0:56
	Actividades de Compromiso Social	0:0
	Tiempo Libre	7:02

Valorando las actividades que los adolescentes realizan, como promedio, en esas 7 horas, 2 minutos de tiempo libre, de acuerdo con lo que se refleja en la tabla 6, se observa un buen número de ellas, sin embargo, en casi su totalidad constituyen actividades de realización individual, perteneciendo, con la excepción de practicar deportes, al grupo de actividades pasivas.

**TABLA NO.6- Principales actividades realizadas en el tiempo libre (según resultados del auto registro de actividades).**

<b>MUESTRA</b>	<b>ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE</b>	<b>TIEMPO PROMEDIO</b>
<b>30</b>	Ver Televisión	1:32
	Ir a fiestas	0:22
	Escuchar música	0:50
	Estudiar	0:56
	Practicar deportes	0:43
	Pasear	0:35
	Conversar	1:04
	Juegos de Mesa	0:28
	OTRAS	0:32
	<b>TOTAL</b>	<b>7:02</b>

## **Conclusiones del capítulo II**

1. Valorando estos resultados, podemos apreciar como en la programación que se lleva a cabo en la comunidad está deficiente el proceso de articulación de sus objetivos y métodos, para llevar a finalidad el mismo, partiendo de las especificidades de esta comunidad y del carácter poco diferenciado de las actividades, lo que provoca una reducción de la efectividad y eficiencia de la recreación en la misma.
2. La información recopilada revela la necesidad de buscar alternativas, a partir de las realidades de la comunidad, que promuevan la motivación y participación activa de los adolescentes, a partir de sus necesidades, gustos y preferencias para una recreación más sana, culta y diversa.

### **2.9 Análisis de los resultados de la entrevista a informantes claves.**

En entrevista al director, sub-director de Cultura Física y Recreación y al profesor de recreación del combinado deportivo “4”, de la circunscripción 26, del Consejo Popular “norte,(Anexo N° 6) se creó un ambiente agradable y comunicativo con cada de ellos, lo cual nos permitió determinar el trabajo que se realiza en esta comunidad de forma confiable sobre hechos, opiniones, ideas y criterios y de esta forma enriquecer la información obtenida por otros métodos investigativos utilizados en la investigación; en la misma se trataron aspectos significativos donde se pueden mencionar por ejemplo:

El tiempo y experiencias en el cargo que desempeñan, lineamientos que regulan el trabajo de los profesores de recreación en la escuela comunitaria, así como importancia de las actividades físico-recreativas para los adolescentes, las causas que pueden provocar el buen desarrollo de las actividades o el debilitamiento de estas actividades su comunidad y como se considera el trabajo de los profesores de recreación en la actualidad, también cómo es la relación de su escuela comunitaria en relación a otros centros de la comunidad.

Se plantea que existió unanimidad de criterios, tienen varios años de experiencia laboral, resaltando el director de dicha escuela que consta de 12 años de experiencia, el sub.-director de Cultura Física con tres años de práctica, y el profesor de Recreación con 11 años respectivamente, los cuales explicaron que los principales lineamientos que rigen el

trabajo de los profesores de recreación física en la comunidad están basados en los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de género u ocupacionales, dirigidos a un desarrollo de la cultura general integral.

El director planteó que los lineamientos llevan implícito los objetivos pedagógicos, que, orientado por un plan temático, refleja los principales temas y objetivos dirigidos al trabajo en las escuelas y la comunidad, para una mejor comprensión de las actividades que se desarrollaran en la misma. Hace referencia además a que estas son de gran importancia para las futuras generaciones. A pesar de que existe un plan de actividades recreativas para la comunidad, no se elaboran un plan específico para los adolescentes de 11 a 15 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas.

EL sub.-director se refiere a las debilidades que se presentan en la comunidad para la realización de las actividades físico-recreativas que por ser una comunidad rural existen prejuicios, costumbres y ello puede atentar en ocasiones contra el trabajo de los profesores de recreación para su mejor desenvolvimiento.

Existen escasez de medios de trabajo, no se cuenta con instalaciones deportivas oficiales, ya que las existentes son rústicas construida por los profesores de la escuela comunitaria de dicha circunscripción. Otro aspecto es la inexperiencia de los profesores, ya que varios de ellos son profesores en formación y otros recién graduados por lo que en ocasiones las actividades no se realizan como deben ser, o sea con una previa planificación de actividades físico recreativas, donde se debe incluir (día, nombre de la actividad, la hora, la fecha, los participantes y el responsable), para la obtención de buenos resultados.

Comenta que a pesar de la escasez de recursos para su trabajo ellos han sido capaces de aportar sus propias ideas pero en ocasiones no explotan todas las potencialidades que ofrece la comunidad.

Ambos directivos plantean que es necesario explotar más las de carácter físico o sea, las llamadas actividades físico-recreativas que poseen un carácter deportivo, pues se deben realizar con mayor frecuencia pero esto no se ha podido concretar en la práctica por lo expuesto anteriormente es por ello que son de la opinión de la necesidad de una

propuesta de un plan de actividades físico-recreativas para una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11a 15 años de esta comunidad .

Con respecto al control de los profesores explican que los mismos poseen un convenio de trabajo donde deben reflejar su horario laboral, el día, las actividades a desarrollar, la hora, el lugar y los participantes en las actividades (activos, femeninos y totales).

Se refieren a que ellos no solo realizan actividades físico recreativas sino deben cumplir con otras como la construcción de medios, atención a activistas (labor importante pues deben apoyarse en estos compañeros para la realización de sus acciones en la circunscripción), la auto preparación y algo fundamental que es la coordinación de sus actividades con los factores de la comunidad

### **Capítulo III: Programa Físico-Recreativo para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años de la Circunscripción 26 de la comunidad perteneciente al Consejo Popular Norte del Municipio Los Palacios.**

#### **3.1-Principios en los que se sustenta el Programa Físico-Recreativo.**

En las condiciones actuales se impone hacer cambios en la recreación de los adolescentes para poder contribuir a su formación como individuo de la sociedad.

El programa de recreación a nivel nacional, provincial y el proyecto comunitario, deben tributar a la satisfacción recreativa de los habitantes de la comunidad, en correspondencia con sus gustos y preferencias para mejorar la calidad de vida de los mismos.

Los objetivos han sido formulados, teniendo en cuenta las cualidades de la personalidad que se quiere contribuir a formar en los adolescentes, desde la ocupación de su tiempo libre, reflejando sentimientos y permitiéndole un conocimiento amplio en el desarrollo de su personalidad, que posibilitan el cumplimiento de las acciones que se necesitan para llevar a cabo su recreación, de acuerdo a la postura recreativa que pueden asumir.

El Programa tiene como intención reforzar los conocimientos que los adolescentes adquieren como parte de su plan de estudio en la secundaria básica, en correspondencia con su edad, y fomentar los sentimientos de identidad a su comunidad.

El programa de recreación diseñado para los adolescentes cumple una función cultural, histórica, ecológica, social, cognoscitiva y formativa que se manifiesta en las habilidades y valores que deben servir de base a los adolescentes en su comportamiento en la sociedad.

**El programa se sustenta en tres principios fundamentales, que le permiten una fundamentación científica a la recreación como proceso, desde la base de la pedagogía como ciencia, viendo su objeto como el proceso formativo de la personalidad. Estos son:**

1. Dinámico, participativo, colaborativo y dialéctico: Este principio permite que el programa este en constante cambio, transformación y hace que el mismo sea flexible y que se pueda adecuar en dependencia de cómo marche el mismo. El participante está obligado a un mayor dinamismo en la asimilación y puesta en práctica de las habilidades adquiridas, participando colectivamente en los debates que se realicen una vez implementadas las actividades.
2. Atención Diferenciada: Para el cumplimiento de este principio se tienen en cuenta las características particulares del adolescente, además de la adquisición de los conocimientos necesarios para el auto desarrollo de los mismos.
3. Principio de la Actividad: Cualquier tipo de actividad (proceso consciente) que se analice por su contenido y procedimiento de realización es producto del desarrollo histórico social del hombre. En este caso los adolescentes deberán realizar las actividades planificadas en el programa, no viéndose la actividad como la suma de acciones o movimientos aislados, si no que estarán interrelacionadas, ordenadas y estructuradas teniendo en cuenta el carácter prolongado, diario y sistemático de las mismas, garantizándose así el carácter creador que cada adolescente le imprima a la ejecución de la actividad.

### **3.2- Programa Físico-Recreativo.**

Este Programa Físico-Recreativo que se plantea propicia el desarrollo socio cultural y educativo, promueve el auto desarrollo de la circunscripción, dando pasos positivos y mancomunados con la aplicación de un conjunto de actividades recreativas variadas. Todas ellas, tienen el fin de lograr la unidad de criterio respecto a la amistad, el afecto y la cooperación.

El mismo está estructurado en el empeño de crear una oferta recreativa movilizativa, acertada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización del desarrollo endógeno de la circunscripción, objetiva y existente, puesta a máxima explotación por las capacidades

creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país, asumiendo los criterios del Dr. Aldo Pérez (2003).

### **Objetivo General**

Incrementar las opciones y servicios de la Recreación Física en la circunscripción 26 del Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios, con actividades físico-recreativas destinadas a la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15años.

### **Objetivos Específicos.**

1-Lograr la implementación del Programa Físico Recreativo en la circunscripción 26 del Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios.

2-Incrementar la participación de los adolescentes en las diferentes actividades planificadas en el Programa Físico Recreativo.

3-Tributar a través de las Organizaciones Políticas y de Masas de la circunscripción 26 a la movilización de los adolescentes a las actividades planificadas.

4-Lograr una integración con los organismos del Consejo Popular Norte para el mejor desarrollo de las actividades.

5-Contribuir a la creación de valores a través de las actividades planificadas en el Programa Físico Recreativo.

Los indicadores que se consideraron en esta investigación fueron los siguientes: culturales, social, histórico, cognoscitivos, económico y ecológico.

El desarrollo de la programación se realiza de manera independiente para cada uno de los indicadores, exponiéndose los aspectos más significativos a partir de las bases sobre las

cuales se concibe y posteriormente se relata la oferta de actividades dirigidas a los adolescentes.

### **3.3-Cronograma de actividades fundamentales físico-recreativas:**

<b>No</b>	<b>Actividad</b>	<b>Fecha</b>	<b>Hora</b>	<b>Lugar</b>
1	Festival Deportivo Recreativo por el Aniversario del Triunfo de la Revolución.	1-1-11	9:00 a.m.	Área Permanente Sala de Video
2	Plan de la Calle	9-1-11	9:00 a.m.	Circunscripción 26
3	Competencia de Voleibol Recreativo	16-1-11	3:00 p.m.	Centro Mixto Hermanos Barcón
4	Simultánea de Ajedrez	7-2 -11	10:00 a.m.	CDR # 23
5	Torneo de dama.	13-2-11	T/D	Área Permanente Sala de Video
6	Festival Deportivo Recreativo. Aniversario de la Creación del INDER.	23-2-11	9:00 a.m.	ESBU XX Aniversario
7	Plan de la Calle en saludo al Día de la Mujer.	7-3-11	2:00 p.m.	Circunscripción 26
8	Programa A Jugar	20-3-11	9 AM	Terreno de Baloncesto La Jardinera

<b>N o</b>	<b>ACTIVIDADES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>LUGAR</b>
9	Competencia de Dominó.	28-3-11	9:00a m	Circunscripción 26



10	Torneo de Fútbol Sala Recreativo	Abril T/Fines de semana	9:00a m	ESBU XX Aniversario
11	Festival Deportivo Recreativo en saludo al Día Internacional de los Trabajadores.	1-5-11	10:00 a.m.	Área Permanente Sala de Video
12	Plan de la Calle. Actividades por el Inicio de la Jornada de Verano 2011.	1-7-10	2:00 PM	Área Permanente Sala de Video

### **3.4- Indicaciones metodológicas para la aplicación del Programa Físico-Recreativo.**

Para la puesta en práctica de esta programación de actividades físico-recreativas se hace necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección de instituciones en la Circunscripción 26 y del Consejo Popular Norte, al coordinar las actividades que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realiza la divulgación de las mismas, para esta se utilizarán varias vías como son: Murales, Carteles Informativos, Cartelera Promocional, Información Directa a través de la circunscripción 26, todas ellas promovidas por todos los factores.

Para esto explicaremos como se desarrolla cada actividad y los objetivos que se esperan alcanzar con las mismas:

### **Festival Deportivo Recreativo por el Aniversario del Triunfo de la Revolución. (1-1-11, 9:00am, Área Permanente Sala de Video).**

Esta actividad se desarrollará con un total de 3 baterías de juegos, las cuales estarán distribuidas de la siguiente forma:

#### **BATERIA 1**

Juegos de dominó: 2

Juegos de dama: 6

#### **BATERIA 2**

Net de Voleibol: 1

Pelotas de Voleibol: 2

#### **BATERIA 3**

Zancos: 3 pares

Carriolas: 5

Juegos de ajedrez: 6

Fútbol de Mesa: 6

Mesas para juegos pasivos: 13

Responsables:

Profesor de Recreación

Profesor de Cultura

Física

Vallitas: 1 par

Pelotas de Fútbol: 2

Responsables:

Profesor de Fútbol y

Voleibol

Sogas: 2

Responsables:

Profesores de Educación

Física

Con esta actividad se pretende que los adolescentes se sumen a las diferentes ofertas que se planificaron en las baterías de juegos, lograr un impacto positivo en ellos en lo referente a la organización, desarrollo y calidad por ser esta la primera actividad del Programa Físico Recreativo y estar enmarcada en una fecha tan importante como es el 1 de Enero.

#### **→ Plan de la Calle (9-1-11, 9:00 a.m., Circunscripción 26)**

En este Plan de la Calle las actividades se concentrarán en el Área Permanente de la Sala de Video y el terreno de baloncesto La Jardinera. En la primera se planificarán dos baterías de juegos:

##### **BATERIA 1**

Dominó: 2

Mesas para juegos pasivos: 2

Responsable:

Profesor de Cultura Física.

##### **BATERIA 2**

Tracción de la soga

Responsable:

Profesor de Recreación.

Profesor de Fútbol.

##### **Profesor de Educación Física**

En la primera batería se efectuará una competencia de dominó en la cual jugarán 4 parejas a 100 puntos de 3 partidos ganar 2, las datas serán sencillas y no habrá puntuación extra, los profesores que se encuentran al frente de esta actividad serán los jueces y árbitros de la misma y tendrán plena potestad para descalificar una pareja en caso de ser necesario. Por otra parte los competidores no podrán hablar entre sí ni hacer

gestos, deben adoptar una posición correcta al sentarse y las manos se colocarán por debajo de la mesa utilizando una de estas solamente a la hora de jugar, la eliminación será directa por lo que las 2 parejas que ganen discutirán la final en un partido a 200 puntos con la primera data doble.

En la segunda batería se tomarán 12 adolescentes y se crearán 2 equipos de 6 integrantes cada uno, los profesores estarán como jueces de la actividad y se realizarán 3 tracciones de la soga, ganador será el equipo que al realizar la acción logre que el contrario sobrepase la marca intermedia delimitada por los jueces, el equipo que llegue a 2 tracciones ganadas será el vencedor de esta actividad.

En la segunda área estará una competencia de baloncesto 3vs3 en la cual participarán 3 tríos, se jugará a 5 tantos, el área de juego comprenderá la mitad de este terreno, se realizará un sorteo en el cual quedará en trío que jugará directo la final. Los profesores de Educación Física estarán a cargo de esta actividad.

Al final de estas actividades se realizará una premiación de los equipos ganadores la cual se efectuará por medio de la gloria deportiva de esta circunscripción y los regalos los donará la Dirección del CAI Arroceros. Con esta actividad se persigue como objetivo fundamental que los adolescentes mejoren sus habilidades motrices básicas y el pensamiento lógico de acuerdo a la actividad que estén realizando.

→ **Competencia de Voleibol Recreativo (16-1-11,3:00 p.m., Centro Mixto Hermanos Barcón).**

Esta competencia se desarrollará con un total de 3 equipos de 10 integrantes cada uno, los cambios de jugadores se realizará de forma libre, se jugará un todos contra todos, cada partido será de 2 set a 15 tantos, al equipo ganador se le otorgará 3 puntos, mientras que al perdedor no se le darán puntos (0 puntos). En caso de haber empates se irá a sets ganados y perdidos y de seguir el empate al resultado del encuentro particular entre estos equipos. Para esta actividad se utilizará la red de voleibol y 2 balones de voleibol (uno para los partidos y otro de reserva), el marcaje del terreno estará a cargo de los profesores de Educación Física del Centro Mixto Hermanos Barcón. Con esta actividad aun teniendo un carácter competitivo se logrará una cohesión entre los integrantes de los equipos

explicándoles que lo importante no es ganar sino competir y desempeñar un buen papel en los juegos.

**→ Simultánea de Ajedrez (7-2-11, 10:00 a.m., CDR 23).**

Esta actividad se realizará en el CDR 23 en el cual uno de sus integrantes es el destacado pesista Claudio Somodevilla el cual es una gloria deportiva cubana. Con una previa coordinación con el Delegado de la Circunscripción y el Presidente del CDR se trasladarán las mesas y las sillas para el local determinado para efectuar la simultánea. Como solo se cuenta con 6 juegos de ajedrez, el masificador se encargara de llevar los restantes 24 juegos y será el encargado de invitar Pedro Luís Becerra destacado ajedrecista palaceño para que sea el oponente en la actividad. Se coordinará con la Dirección del Complejo Arroceros Los Palacios para imprimir unos diplomas para otorgárselos a los adolescentes que resulten ganadores explicando que ganador será aquel que mayor sea su puntuación de piezas en el tablero, para determinar la puntuación nos auxiliaremos del masificador. El objetivo que se trazan con esta actividad es lograr que se despierte un interés entre los adolescentes por el ajedrez el cual es un deporte que desarrolla la agilidad mental, el pensamiento lógico y el número de neuronas en el cerebro.

**→ Torneo de Dama (13-2-11, Todo/ Día, Área Permanente Sala de Vídeo).**

Para la organización y control de este torneo se formarán dos grupos (A Y B) y lo desarrollaremos de la siguiente forma:

1- En el horario de la mañana se realizará una primera ronda y se enfrentarán los integrantes de estos dos grupos (A Y B), los 15 ganadores pasarán a la segunda ronda a desarrollarse en el horario de la tarde. En caso de que exista alguna partida que quede tabla se reanudará hasta que exista un ganador de la misma esta regla tendrá vigencia durante todo el torneo (desde la primera ronda hasta la final).

2- Antes de comenzar la segunda ronda se realizará un sorteo (14 tarjetas en las cuales los números del 1 al 7 se repetirán 2 veces quedando así cazadas las parejas) donde de los 15 ganadores del horario de la mañana quedará uno libre el cual marchará de forma directa a la semifinal, los demás competidores realizarán sus respectivas partidas.

3- En el horario de la tarde se efectuarán las partidas de cuartos de finales en las cuales se encontrarán los 7 ganadores de la segunda ronda y el competidor que quedo libre en esta, son un total de 8 competidores a los cuales se les realizará un sorteo en el cual se batirán las parejas, los tableros estarán enumerados del 1 al 4 y pasarán a la semifinal los 4 ganadores de estas partidas.

4- En la semifinal se enfrentarán los ganadores de los tableros (1 y 3) y (2 y 4). Los ganadores de estos dos encuentros discutirán el primer y segundo lugar, mientras que los dos restantes discutirán tercero y cuarto lugar respectivamente.

Para estos cuatro lugares y con una previa coordinación con el INDER Municipal se les entregarán unos diplomas de reconocimiento y un presente (desde un short, pulóver, balón, etc.). Con la repercusión de este evento se pretenderá incrementar la participación de los adolescentes en las demás actividades planificadas en el Programa Físico-Recreativo.

**→ Festival Deportivo Recreativo en saludo al Aniversario de la Creación del INDER (23-2-11, 9:00am, ESBU XX Aniversario).**

Esta actividad está concebida para que se desarrolle en conjunto entre los profesores que trabajan en la circunscripción 26, por lo que para su ejecución se planificarán 3 baterías de juegos:

**BATERIA 1**

Juegos de dominó: 2  
Juegos de dama: 6  
Juegos de ajedrez: 6  
Mesas para juegos pasivos: 10

**BATERIA 2**

Net de voleibol: 1  
Pelotas de Voleibol: 2  
Vallitas: 1 par

**BATERIA 3**

Zancos: 3 pares  
Carriolas: 5  
Sogas: 2

Responsables:  
Profesor de Recreación  
Profesor de Cultura Física

Responsables:  
Profesor de Voleibol

Responsables:  
Profesores de Educación Física ESBU XX Aniv.

Mediante este FDR se pretenderá primeramente cumplir con nuestro objeto social y lograr una mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de esta circunscripción, además se divulgará tan importante fecha como es el Aniversario de la Creación del INDER.

**→ Plan de la Calle en saludo al Día de la Mujer (7-3-11, 2:00 p.m., circunscripción # 26).**

Esta actividad se desarrollará en coordinación con la FMC, los CDR, Comercio y Cultura, la primera garantizará la participación de las federadas más destacadas de la circunscripción 26, la segunda estará a cargo de la divulgación de la actividad por los medios de difusión masiva de la localidad y carteles en el área que se realizará la misma, el tercero asegurará todo lo concerniente con la logística y cultura el equipo de audio y una representación de los instructores de arte. Se planificarán 2 actividades fundamentales, una en la Sala de Video y la otra en la ESBU XX Aniversario, en la primera se efectuará todo lo relacionado con actividades lúdicas (ajedrez, damas, parchís, dominó) mientras que en la ESBU se realizará un juego de voleibol recreativo. Las federadas destacadas participarán en las actividades lúdicas en conjunto con los instructores de arte.

Mediante este Plan de la Calle se pretenderá que los adolescentes tengan un diálogo abierto con las compañeras seleccionadas por la FMC en el que se abarcarán temas relacionados con esa organización de masas (fundación, funcionamiento, encargo social, figuras más destacadas, etc.) además se realizará una pequeña actividad cultural por parte de los compañeros de cultura con la cual los participantes tendrán la posibilidad de corear y bailar canciones y ritmos cubanos.

**→ Programa A Jugar (20-3-11, 9:00 AM, Terreno de baloncesto La Jardinera)**

Para esta actividad se formarán 3 equipos de a 10 integrantes cada uno, se efectuaran 5 baterías de juegos y se otorgarán puntos por el lugar alcanzado en cada una de estas. Al final se sumarán los puntos acumulados por cada equipo en cada batería y el ganador será el que mayor puntuación alcance. Como árbitros al frente de los equipos fungirán los profesores de Educación Física del Centro Mixto Hermanos Barcón, como árbitros de línea

final estarán los profesores de Educación Física de la ESBU XX Aniversario, mientras que el árbitro principal será el profesor de Recreación.

En la primera batería el juego será: corre y gana, tendrá una puntuación general de 15 puntos, el primer lugar recibirá el máximo de la puntuación, el segundo lugar 10 puntos, mientras que el último lugar obtendrá 5 puntos.

En la segunda batería el juego será: dribling entre obstáculos, tendrá una puntuación de 10 puntos, el primer lugar alcanzará el máximo de puntos, el segundo lugar 8 puntos y el tercer lugar 6 puntos.

En la tercera batería el juego será: conducción del balón entre obstáculos, se le asignará al primer lugar 15 puntos, al segundo 10 puntos y al tercero 5 puntos.

En la cuarta batería de juegos se planificará: carrera en sacos, la asignación de puntos será 10ptos, 5 Pts. y 0 Pts. respectivamente.

En la quinta y última batería desarrollaremos: la ensalada, la puntuación a otorgar será la siguiente: 10 Pts., 8 Pts. y 6 Pts. respectivamente del primero al tercer lugar.

Con esta actividad y a través de las baterías de juegos se desarrollarán en los adolescentes las capacidades físicas, el espíritu de compañerismo, la ayuda mutua, además de realizar un trabajo mancomunado para la inserción de estos adolescentes a la sociedad.

#### **→ Competencia de Dominó (28-3-11, 9:00 AM, circunscripción 26).**

En esta actividad se efectuará una competencia de dominó en la cual jugarán 15 parejas a 100 puntos un solo partido, las datas serán sencillas y no habrá puntuación extra, los profesores que se encuentran al frente de esta actividad serán los jueces y árbitros de la misma y tendrán plena potestad para descalificar una pareja en caso de ser necesario. Por otra parte los competidores no podrán hablar entre sí ni hacer gestos, deben adoptar una posición correcta al sentarse y las manos se colocarán por debajo de la mesa utilizando una de estas solamente a la hora de jugar, la eliminación será directa por lo que las 15 parejas que ganen discutirán el pase a la siguiente ronda mediante un sorteo donde habrá una pareja que quedará libre, se jugarán los partidos de forma similar a la primera ronda. Al término de esta solamente estarán en competencia 8 parejas las cuales se sortearán para el pase a cuartos de final, los ganadores aquí se cruzarán de forma opcional o de

mutuo acuerdo, discutiéndose posteriormente el tercer y cuarto lugar con similitud en el reglamento. Ya en la discusión del primer y segundo lugar se definirá en un partido a 200 puntos.

Al término de esta actividad se logrará un trabajo en los valores de estos adolescentes, trabajar en la dignidad, honestidad y la responsabilidad cuando se les explica el reglamento de la competencia y en lo que no deben incurrir, el colectivismo, la ayuda mutua, el humanismo cuando aún estando fuera de competencia apoyen a los que todavía siguen en ella.

**→ Torneo de Fútbol Sala Recreativo (Abril T/Fines de semana, 9:00 a.m., ESBU XX Aniversario)**

Este torneo se jugará todos los fines de semana en la cancha correspondiente a la ESBU XX Aniversario, el árbitro principal será el profesor de fútbol y los de línea serán: el profesor de recreación y el de cultura física. Se crearán 6 equipos de 5 integrantes cada uno y al frente de los mismos estarán los 3 profesores de educación física, el masificador, el profesor de voleibol y 1 activista, los restantes activistas estarán en la mesa de control llevando las estadísticas de los partidos. Se ubicarán los equipos en dos grupos (A y B) mediante un sorteo y se jugará en un todos contra todos. El equipo que gane, empate o pierda un partido se le otorgará 3 puntos, 1 punto ó 0 punto respectivamente. Pasarán a la siguiente ronda los dos primeros de cada grupo y se enfrentarán el primero del A contra el segundo del B y el primero del B contra el segundo del A, los ganadores de estos enfrentamientos discutirán el primer y segundo lugar y los perdedores el tercer y cuarto lugar.

A través de este torneo los participantes pondrán de manifiesto lo aprendido en las clases de educación física, su voluntad por la victoria y su colectivismo. Además tendrán la posibilidad de desarrollar sus capacidades físicas y motoras.

Para el buen desempeño de esta competencia de larga duración se apoyarán de los factores de la circunscripción los cuales serán los encargados de garantizar la merienda, el agua y el marcaje del terreno, apoyándose para esto de Comercio y de la Empresa de Industrias Locales.



**→Festival Deportivo Recreativo en saludo al Día Internacional de los Trabajadores  
(1-5-11,10:00 a.m., Área Permanente Sala de Video).**

La actividad se desarrollará en saludo a tan importante fecha histórica, en la cual además de realizar las actividades planificadas en las baterías se efectuará un conversatorio con los adolescentes acerca de lo que se conmemora este día con el objetivo del desarrollo de valores en ellos. Para este conversatorio se contará con la presencia de un miembro del Buró Municipal del PCC el cual es vecino del CDR 23.

**BATERIA 1**

Juegos de dominó: 2  
Juegos de dama: 6  
Juegos de ajedrez: 6  
Fútbol de Mesa: 6  
Mesas para juegos pasivos: 13

Responsables:  
Profesor de Recreación  
Profesor de Cultura Física

**BATERIA 2**

Net de voleibol: 1  
Pelotas de Voleibol: 2  
Vallitas: 1 par  
Pelotas de Fútbol: 2

Responsables:  
Profesor de Fútbol y  
Voleibol

**BATERIA 3**

Zancos: 3 pares  
Carriolas: 5  
Sogas: 2

Responsables:  
Profesores de Educación  
Física

→ Plan de la Calle Actividades por el Inicio de la Jornada de Verano 2011(1-7-11, 2:00pm, Área Permanente Sala de Video).

Para la realización de esta actividad que dará inicio a la Jornada de Verano 2011 se apoyarán en los organismos que participan en la Comisión Municipal de Recreación que se efectúa en el Poder Popular Municipal en esta etapa, aquí coordinaremos con Cultura el equipo de audio, con Comercio la logística ,con los CDR la divulgación de la actividad. Para esto nos planificamos las siguientes baterías de juegos:

**BATERIA 1**

Juegos de dominó: 2  
Juegos de dama: 6

**BATERIA 2**

Net de voleibol: 1  
Pelotas de Voleibol: 2

**BATERIA 3**

Zancos: 3 pares  
Carriolas: 5

Juegos de ajedrez: 6

Vallitas: 1 par

Sogas: 2

Fútbol de Mesa: 6

Pelotas de Fútbol: 2

Mesas para juegos pasivos: 13

Responsables:

Profesor de Recreación

Profesor de Cultura

Física

Responsables:

Profesor de Fútbol y

Voleibol

Responsables:

Profesores de Educación

Física

El objetivo de esta actividad es inaugurar el área permanente para el trabajo con este grupo de adolescentes y los demás integrantes de la circunscripción 17 en el verano a través de las actividades planificadas en el Proyecto Recreativo Integrador del Consejo Popular Norte para esta etapa.

### **3.5-Valoración Teórica del Programa Planteado.**

Se consultaron a 5 especialistas, de ellos: 3 metodólogos de recreación (2 provinciales y 1 municipal), y 2 profesores de Recreación de Los Palacios, todos con una experiencia que oscila en un rango de 20 a 25 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Programa Físico Recreativo, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del Tiempo Libre y la recreación en el marco del trabajo comunitario, resaltando lo novedoso del mismo en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman, contribuyendo no solo al

desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación brindando una guía para el trabajo con el grupo atareo seleccionado en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor de los costos.

En otra valoración recogida se manifiesta que es muy favorable el hecho de tener como punto de partida los gustos y preferencias, necesidades e intereses de los adolescentes y que a su vez se hayan planteado alternativas de solución a las mismas por lo que se logra con la propuesta su aplicabilidad.

Los especialistas subrayan que la misma tributa a la flexibilidad, dinamismo, colectivismo y al carácter participativo, por lo que enfatiza en la atención diferenciada para hacer de la propuesta más específica y particular.

La misma es novedosa, pues sus actividades tienen un carácter integrador hasta ahora no visto en una programación anterior contribuyendo no solo de habilidades motoras o capacidades físicas sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

La misma es factible, aplicable y tiene pertinencia permitiendo el fomento de valores y por tanto el desarrollo de la personalidad de los adolescentes.

#### **Análisis de los resultados.**

<b>Nombre del especialista</b>	<b>Años de experiencia en la recreación</b>	<b>Graduado en</b>	<b>Ocupación actual</b>
Raúl González Pérez	29	FCF Nancy Uranga	Met. prov. de recreación.
Luís Alberto Cuesta	25	FCF Nancy Uranga	Jefe de la disciplina de recreación
Yoandi Hernández Días	15	FCF Nancy Uranga	Met. Mpal. De recreación.
Lázaro Cabrera Rodríguez	13	Téc. Medio	Promotor. de recreación

Luís A Moreno Martínez	26	FCF Nancy Uranga	Lic. de recreación
---------------------------	----	------------------	--------------------

### **3.6- Implementación y Valoración Práctica del Programa.**

Una vez validado, por el grupo de Especialistas, el Programa propuesto, se procedió a su implementación práctica en el Consejo Popular norte, la que se llevó a cabo de manera paulatina, ofertando diversas actividades correspondientes a cada uno de los indicadores programados (social, histórico, cultural, ecológico, etc.), aprovechando tanto los recursos y espacios disponibles, como el entorno de dicha comunidad.

En correspondencia con ello, durante un período de dos meses (enero-febrero del 2011) se instrumentaron diferentes actividades del programa, experimentándose un nivel de participación, fundamentalmente del grupo poblacional objeto de estudio (adolescentes entre 11- 15 años). A partir de la realización de las actividades en este período de tiempo se aplicó un instrumento Encuesta No. 2 a la muestra seleccionada de estos adolescentes, para comprobar, entre otros aspectos, el grado de aceptación de ellos por la nueva oferta llevada a cabo, cuyos principales resultados se describen a continuación:

Al valorar las opiniones emitidas, sobre las respuestas del cuestionario se apreció que las actividades organizadas crearon una expectativa positiva en ellos, estando motivados con las mismas, reflejando un aceptable grado de satisfacción. Derivado de esto, se logró una mayor incorporación de los adolescentes del Consejo Popular en las actividades.

**TABLA NO.6- Preferencias recreativas # 2**

<b>Muestra</b>	<b>Actividades</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
<b>30</b>	Torneos Populares	24	78
	Competencias de fútbol sala	20	70
	Juegos tradicionales	21	83
	Planes de la Calle	18	63
	Actividades históricas	-	0
	Actividades socio culturales	-	0

Actividades medioambientales	-	0
------------------------------	---	---

Un alto por ciento de estos adolescentes reconoció y manifestaron los aportes de estas actividades a su desarrollo, permitiéndoles cubrir las necesidades no sólo físicas sino también espirituales. Otro aspecto importante que se derivó de este análisis es que los mismos planteaban que estas actividades le daban la posibilidad de interactuar entre ellos logrando mayor compañerismo, colectividad, cohesión que les permitió ver la recreación desde diferentes posiciones y no sólo la diversión y la práctica de ejercicio físico.

Como se puede apreciar en la tabla 7, se manifiesta la variedad en las actividades, estando todos los elementos observados entre los parámetros de Bien y Regular.

**Tabla No. 7 - Resumen general de las observaciones realizadas (5). (Segundo momento).**

Parámetros Evaluativos	Actividades Observadas	Elementos Observados					
		B	%	R	%	M	%
Fest.Dep.Rec.(2) Fest.Jueg.Trad. Torn.Dep.Pop. Torn.Relámp.Jueg. De Mesa	a) Idoneidad del lugar	3	60	2	40		
	b) Participación	2	40	3	60		
	c) Calidad	3	60	2	40		
	d) Aceptación	4	80	1	20		

Comparando estos resultados con los de la observación realizada en un primer momento, al inicio de la investigación, al aplicarse la dócima de diferencia de proporciones, se aprecia de modo general, un salto positivo de la segunda, con respecto a la primera, existiendo diferencias muy significativas en los resultados de los elementos evaluados de Bien y Mal en una y otra respectivamente, tal y como se puede apreciar en la Tabla 9.

**Tabla No.9- Comparación de los Resultados Generales de las dos Observaciones Realizadas.**

<b>Observaciones</b>	<b>Evaluación de los Elementos</b>	<b>Prueba Inicial</b>	<b>Prueba Final</b>	<b>Dóc. Dif. Prop.(p)</b>	<b>(T tabulada) (gl: 19 y <math>\alpha</math> =0.01)</b>	<b>Significac ión</b>
5	<b>Bien</b>	4/ 10 %	13/ 60 %	7.264	2.539	Muy Signif. (0,01)
	<b>Regular</b>	11/ 45%	7/ 40 %	1.798	2.539	No difiere Estadística mente (0.01)
	<b>Mal</b>	5/ 45 %	0 / 0%	2.598	2.539	Muy Signif. (0,01)

Lo anterior puede dar evidencia de la aceptación y efectividad de la aplicación del Sistema de Actividades Físico Recreativas propuesto. unido a la propia apreciación del autor, revela, sin alcanzar aún los resultados óptimos, que el Programa Físico Recreativo ha ido prendiendo y creando expectativas en la comunidad .Lo anterior, unido a la propia apreciación del autor, revela, sin alcanzar aún los

Resultados óptimos, que el Programa ha ido prendiendo y creando expectativas en la comunidad.

### **Conclusiones del capítulo III.**

La estructuración de las actividades en el Programa Físico Recreativo dadas para la mejor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 11-15 años del Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios se realizó sobre la base de tres principios que determinan la recreación de una forma sana sobre la base de sus necesidades gustos y preferencias. La programación diseñada cumple una función social, histórica, ecológica, cognitiva y formativa que se manifiesta en las actividades integradoras programadas.

## **Conclusiones**

- 1 - Se sistematizaron los antecedentes teórico-metodológicos que sustentan el Proceso de Recreación Comunitaria en Cuba.
- 2- A través del diagnóstico realizado se pudo constatar que las actividades físico-recreativas que realizan los adolescentes de 11-15 años de la circunscripción 26 del Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios no satisfacen sus necesidades.
- 3- El 100% de ellos pronosticó el éxito del Programa Físico Recreativo, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).
- 4- El Programa Físico-Recreativo conformado e implementado en el Consejo Popular Norte ha sido valorado positivamente por los especialistas consultados, siendo aceptado satisfactoriamente por los adolescentes del mismo, los cuales han experimentado una mayor participación y motivación en las actividades desarrolladas.

## **Recomendaciones**

Realizar las actividades en correspondencia a lo planificado en el Programa Físico-Recreativo y la metodología para la aplicación de las mismas.

Lograr una integración con los organismos del Consejo Popular Norte del municipio Los Palacios para el mejor desarrollo de las actividades que conforman este Programa Físico-Recreativo.

Tributar a través de las Organizaciones Políticas y de Masas (CDR, FMC, UJC, PCC) de la circunscripción 26 para la divulgación de las actividades programadas.

Generalizar esta investigación a otras Circunscripciones y Consejos Populares del municipio Los Palacios.



## **Bibliografía**

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
2. Álvarez de Sayas, CM. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994.
3. Álvarez de Sayas, CM. La pedagogía como ciencia. 1995.
4. Ander-Egg, E. (1989). La animación y los animadores. Editorial Narcea, Madrid.
5. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Editorial Kapeluz. Buenos Aires.
6. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura.
7. Económica, México.
8. Bengtsson, A. (1992) El juego algo más que Educación Física. Comisión Nacional del Deporte. Ciudad de México.
9. Blázquez, D. (1982a). "Elección de un método en Educación Física: las situaciones problema". En Apuntes d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona INEF.-( 1991)"La investigación acción y Técnicas de investigación cualitativa
10. Brancher, H. (1977) Recreación. Resell Sage Foundation. New York.
11. Boullon, R. (1983) Las actividades turísticas y recreacionales. Ed. Trillas, México.
12. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires.
13. Cajigal, J. M. (1987). Cultura Física y Cultura Intelectual. Ed. Kapeluz. Buenos Aires.
14. \_\_\_\_\_. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
15. Camerino Foguet, O. Y Cartañer Balcells, M. (1991). 1001 ejercicios juegos de recreación. Editorial Paidotribo, Barcelona.
16. Cervantes, J. L. (1992). Programación de Actividades Recreativas. Ed. Mungía y Hnos., México.
17. Coldeportes, Funlibre, Colectivo de autores (2003) "PLAN NACIONAL DE RECREACION" (Bogotá, Colombia).
18. Contreras, O. (1993). "Formas de organización y Estilos de Enseñanza" En AA.VV: a Educación Física y su didáctica" Madrid. Publicaciones I.C.C.E.
19. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
20. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.

21. Danfor, H. (1966). Planes de Recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
22. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
23. Davilona, N. A. (1979) La Naturaleza y nuestra salud. Ed. Misk. Moscú.
24. Diekert, J.; Kreis, F. Y H. Musel. (1988). Gimnasia, deporte y juego. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
25. Dirección Nacional Recreación del INDER (2003) "Documentos rectores de la recreación física en cuba" La Habana, Editorial Deportes
26. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona. Editorial Estela
27. \_\_\_\_\_. (1971). Realidades del ocio e ideologías. Barcelona, Fontanella.
28. \_\_\_\_\_. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
29. Franch, J. Y Martinell, A. (1995) "Animar un proyecto de educación social. La intervención en el tiempo libre". Editorial Paidós, Barcelona.
30. Fraile Aranda, A. (1995) "La investigación – acción, instrumento de formación para el profesorado de educación física" en Apuntes No. 42, 1995, Barcelona.
31. Francia, A. Y Martínez, O. (1999). Educar en valores con juegos y dinámicas. Editorial San Pablo, Madrid.
32. Ferry, H. (1982). El trabajo en grupo. Ed. Paidós, Buenos Aires.
33. Flosdorf Y Rieder. (1975). Deportes y juegos en grupos. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
34. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes.
35. Fullea Bandera, Pedro (2000) "PORQUE JUGAR... ES COSA DE JUEGO" La Habana
36. \_\_\_\_\_ (1998). Recreación comunitaria. Ciudad de La Habana. Dirección Nacional de Recreación del INDER.
37. Fungerman, K. (1983). El juego y sus proyecciones sociales, Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
38. Gabuelsen, A. Y C. Holtzer. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aires.
39. García Montes, María Elena. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).

40. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
41. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
42. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
43. Gutiérrez, R. (1997). El juego como elemento educativo. Editorial CCS. Madrid.
44. Grushin, O (1966). Tiempo libre y desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
45. Hernández Vázquez, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: Las Actividades deportivo-recreativas" En Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
46. Huisinga, J. (1957). Homo Ludens. Ed. Emece, Buenos Aires.
47. Krispskeen, V. M. (1978). Fundamentos socio-fisiológicos de la organización de las actividades recreativas. Ed. Minsk.
48. Kotronitski, A. (1977). Enfoque sistémico de los estudios de la recreación. Ed. Progreso, Moscú.
49. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
50. Listello, A. y Otros. (1988). Recreación y Educación Física Deportiva. Ed. Kapeluz, Buenos Aires.
51. Lorda, R. (1990). Educación Física y Recreación para la tercera edad. Ed. México Sport, Montevideo.
52. Louglin, A. J. (1971). Recreodinámica del adolescente. Ed. Librería del Colegio, Buenos Aires.
53. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" En: Apuntes de Educación Física. 4: 9-17 Barcelona. INEFC.
54. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".Barcelona, Inefc
55. Martínez Gámez, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz, MARX, K. (1966) "Contribución a la crítica a la Economía Política". Editora Política, La Habana.

56. Mironenko, N. S. Y I. T. Tvesdoilebon. (1984). Geografía Recreativa. Ed. Vnestorjizdat, Moscú.
57. Moreira, R. (1977). La Recreación un fenómeno socio-cultural. La Habana, Impresora José A. Huelga.
58. Munne, F. (1980). Psico-sociología del tiempo libre; un enfoque crítico. Ed. Trillas, México.
59. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. Metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
60. Osorio. E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. FUNLIBRE, Colombia.
61. Pérez Serrano, G. (1990) "Investigación – acción aplicada al campo educativo". Editorial Dyckinson, Madrid.
62. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores (1997). Recreación.; fundamentos teóricos metodológicos. La Habana, Editorial Deportes
63. Perov, O.B. (1986) "Problemas actuales del desarrollo de las investigaciones sociales concretas". Ciencias Sociales, La Habana.
64. Pieron M. (1988). "Didáctica de las actividades físicas y deportivas". Madrid: Gymnos.
65. Petrorski, A. V. (1980) Psicología, pedagogía y de las edades. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
66. Puig Rovira, J. M. Y Trilla, J. (1985). "La pedagogía del ocio". Barcelona: CEAC.
67. Quintana, J.M. (1993). Los ámbitos profesionales de la animación. Editorial Narcea, Madrid.
68. Ramos, Rodríguez, A. (2001). Las Necesidades recreativo físicas en los consejos populares norte y sur del municipio San José de las Lajas. Ciudad de La Habana, UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.
69. Recursos Técnicas - Operativos para la administración de Programas, CONADE, México, 1989.
70. Rico, Carlos A (1998). V congreso nacional de recreación; gestión, recreación y desarrollo humano; la búsqueda de nuevas alternativas lúdico -RECREATIVO- ESPACIALES.3 al 8 de Noviembre. Manizales, Colombia.
71. Rodríguez, E. 1989. Tiempo Libre y personalidad. La Habana. Ciencias Sociales.
72. Roque, R. Y V. C. Bobes. (1988). Una fuente crítica o crítica de una fuente. EnTemas No. 14 y 15, La Habana.

73. Ruiz, J. M.E. García Y I. Hernández. (2000). Organización de jornadas lúdicas en espacios no convencionales. Universidad de Almería, España.
74. Sánchez M. S. Guerrero, Caballero. (1977). Los 100 juegos del plan de la calle; algunas teorías sobre juegos. La Habana, Editorial Orbe.
75. Sánchez M. S. Guerrero Y L. Caballero. (1977). Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas teorías sobre juegos. Editorial Orbe, la Habana.
76. Tabares, J. F. (2001). El desarrollo humano como marco del análisis del ocio en la actualidad. FUNLIBRE, Colombia.
77. Thelen, H. A. (1974). Dinámica de los grupos en acción. Editorial Escuela, Buenos Aires.
78. Villa verde, E. (1982). Dinámica de grupos y educación. Editorial Paídos, Buenos Aires.
79. Waichman, P. (1993) "Tiempo libre y recreación, un desafío pedagógico". Editorial PW, Buenos Aires.
80. Weber, E. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
81. Zamora, R. y M. García. (1988). Sociología del tiempo libre y consumo de la población. La Habana, Editorial Ciencias Sociales.

## Anexos

### ANEXO 1. GUÍA DE OBSERVACIÓN.

**Objetivo:** Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en la circunscripción.

**Escala Valorativa:** Bien (B); Regular (R); Mal (M).

#### Aspectos Generales:

- A) Tipo de Actividad realizada: \_\_\_\_\_
- B) Día de la semana: Entre semana: \_\_\_\_\_ Fin de semana: \_\_\_\_\_
- C) Sesión: Mañana \_\_\_\_\_ Tarde: \_\_\_\_\_ Noche: \_\_\_\_\_

#### **RESÚMEN GENERAL DE LAS OBSERVACIONES REALIZADAS.**

No.	Aspectos Observados	Valoración		
		B	R	M
1.	Idoneidad del Lugar			
2.	Participación			
3.	Calidad de la Actividad(organización)			
4.	Grado de satisfacción de los participantes.			

### **ANEXO NO 2: GUÍA DE ENTREVISTA.**

Función: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_ Sexo: M \_\_\_\_\_ F \_\_\_\_\_

1. ¿Qué actividades se les ofertan a los adolescentes de su circunscripción?

\_\_\_\_\_

2.-Cree usted que las condiciones de los lugares donde se realizan las actividades recreativas son las más idónea.

SI----- NO ----- ARGUMENTE

3-¿Con que frecuencia las realizan?

Semanal----- mensual----- quincenal----- ocasional-----no se realizan-----.

4 -¿Domina usted el programa de actividades de recreación para la circunscripción?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

5 -¿Qué causas impiden el desarrollo de las Actividades Recreativas en la circunscripción?

---

6. ¿Qué elementos tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades recreativas?

---

7. ¿Qué actividades predominan? Recreativas físicas, culturales o recreativas pasivas.

---

### **ANEXO NO 3: ENCUESTA NO.1.**

#### **Estimados adolescentes:**

La presente encuesta responde a una investigación sobre la mejor ocupación del tiempo libre que se está realizando en la circunscripción, con el objetivo de conocer las inquietudes de ustedes al respecto, para llevar a cabo la recreación por lo que contamos con su atenta colaboración.

**Muchas gracias.**

<b>Actividades</b>	<b>Se Realizan en la Comunidad</b>	<b>Participa</b>
• Programa a jugar.		
• Planes de la calle.		
• Torneos deportivos.		
• Festivales deportivos recreativos		
• Actividades Culturales		
• Juegos de mesa.		

• Maratones.		
• Simultáneas de Ajedrez		

1-De las siguientes actividades recreativas marque cuales se realizan en tú comunidad y en las que usted ha participado.

2-Se realizan las actividades antes mencionadas:

- Semanal \_\_\_\_\_
- Mensual \_\_\_\_\_
- Ocasional \_\_\_\_\_

3- En que medida se siente usted satisfecho con la realización de esa actividades.

\_\_\_\_\_ Se siente satisfecho \_\_\_\_\_ No se siente satisfecho \_\_\_\_\_ A veces \_\_\_\_\_ Nunca.

5- Valore usted el trabajo de los directivos del consejo popular de la comunidad como:

\_\_\_\_\_ Buen trabajo.

\_\_\_\_\_ Insuficiente.

\_\_\_\_\_ No lo realizan.

6 -De las siguientes actividades físicas recreativas cuales prefiere realizar.

\_\_\_\_\_ Programa a jugar.

\_\_\_\_\_ Planes de la calle.

\_\_\_\_\_ Juegos tradicionales.

\_\_\_\_\_ Competencia mini i fútbol

\_\_\_\_\_ Torneos populares.

\_\_\_\_\_ Juegos de cometas y objetos volantes.

\_\_\_\_\_ Maratones.

7-A su juicio cuales de las actividades físicas recreativas deben ser incluidas en el programa.

#### **ANEXO NO. 4: ENCUESTA NO. 2.**

Estimados adolescente: La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo Libre y la Recreación en su circunscripción y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes



de enero de 2011. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

**Muchas gracias.**

1. Datos Generales:

a) Edad: \_\_\_\_\_ b) Sexo: \_\_\_\_\_

2. ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades físico-recreativas en el

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

entorno de la circunscripción?      Sí \_\_\_\_\_      No \_\_\_\_\_

3. ¿Conoces las nuevas actividades físico-recreativas que se están ofertando y organizando en la circunscripción?      Sí \_\_\_\_\_      No \_\_\_\_\_

a) Mencione algunas \_\_\_\_\_

4. ¿Ha Participado en estas actividades?      Sí \_\_\_\_\_      No \_\_\_\_\_

5. ¿Han sido de su agrado?

Todas \_\_\_\_\_      Algunas \_\_\_\_\_      Ninguna \_\_\_\_\_

6. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

Menos Gustadas

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

7. Algún otro criterio u opinión sobre la nueva oferta que nos pueda ayudar a perfeccionarla.

---

---

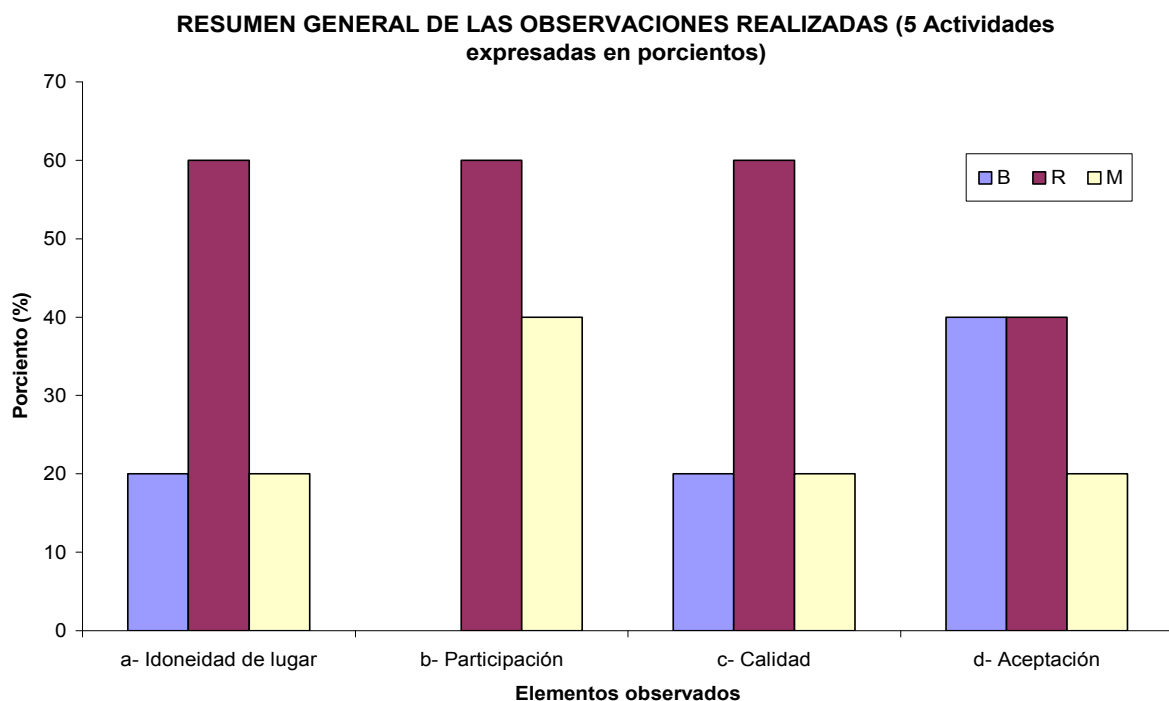
---

**ANEXO NO. 5: AUTO REGISTRO DE ACTIVIDADES PARA EL ESTUDIO DEL PRESUPUESTO TIEMPO.**

Datos generales: Día de la semana: \_\_\_\_\_ Sexo: \_\_\_\_\_

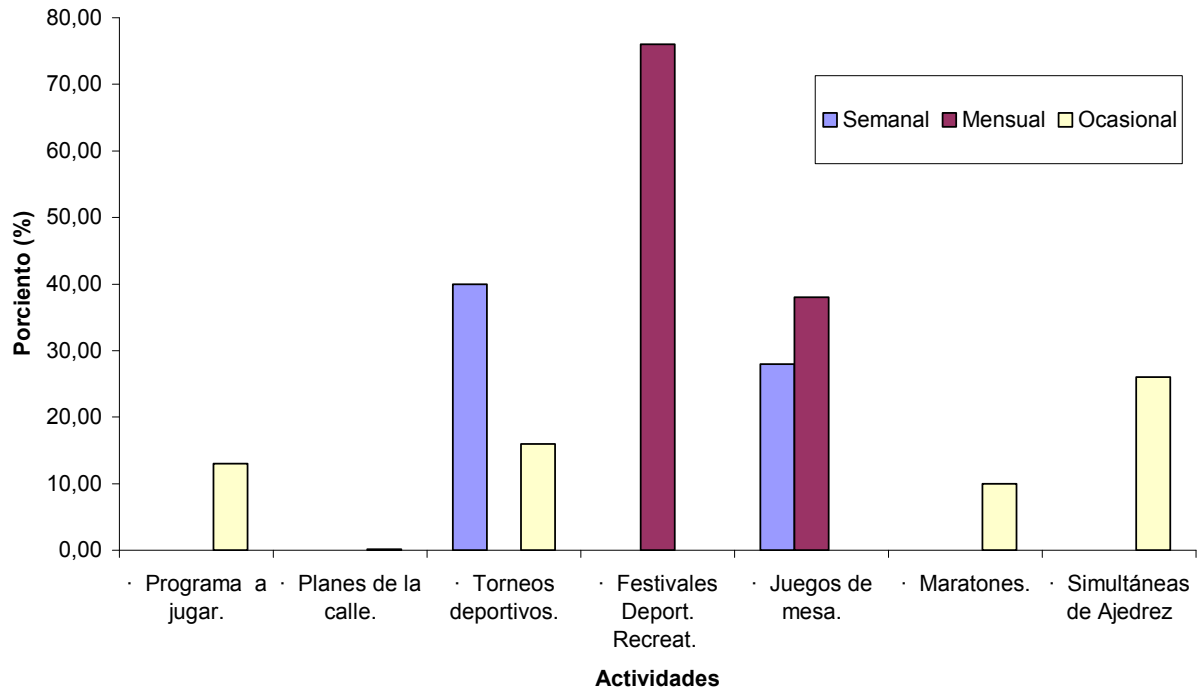
Edad: \_\_\_\_\_

**ANEXO. NO. 6:**



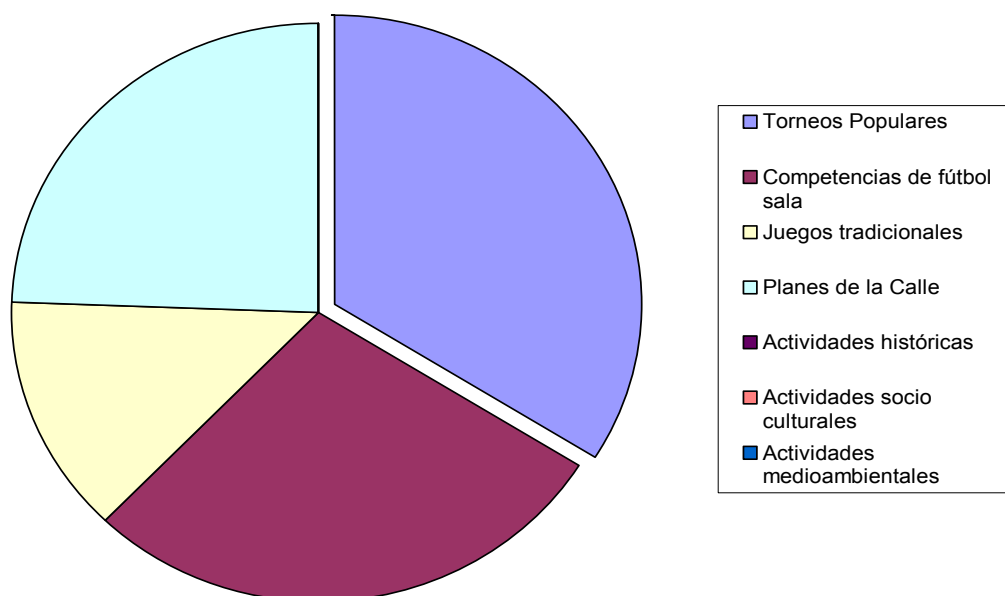
## ANEXO. NO. 7

### ORGANIZACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN LA CIRCUNSCRIPCIÓN (expresada en porcentajes)



## ANEXO. NO. 8

### PREFERENCIAS RECREATIVAS



**ANEXO. NO.9**

